

Regulamin uczestnictwa w bezpłatnych ćwiczeniach ruchowych

w ramach projektu „GDAŃSK O ZDROWIU”
sfinansowanego ze środków Miasta Gdańska

1. Postanowienia ogólne

- 1.1. Bezpłatne ćwiczenia ruchowe realizowane są przez Fundację Innowacje dla Zdrowia i sfinansowane ze środków Urzędu Miasta Gdańska.
- 1.2. Fundacja powierzyła organizację oraz prowadzenie zajęć Centrum Fizjoterapii Żenia Rehab Centrum (ul. Jakuba Wejhera 18a, Gdańsk), prowadzonego przez Yevhenię Shcholokovą.
- 1.3. Udział w projekcie jest bezpłatny dla uczestników, a wszystkie koszty realizacji zajęć pokrywa Urząd Miasta Gdańska poprzez Fundację Innowacje dla Zdrowia.
- 1.4. Zajęcia prowadzone są wyłącznie przez osoby posiadające wykształcenie wyższe w zakresie fizjoterapii (tytuł magistra fizjoterapii) oraz odpowiednie doświadczenie zawodowe.
- 1.5. Zajęcia mają charakter profilaktyczny i edukacyjny i nie stanowią indywidualnej terapii fizjoterapeutycznej ani diagnozy medycznej.

2. Kryteria uczestnictwa

- 2.1. Do udziału w projekcie mogą zgłosić się osoby pełnoletnie, aktywne zawodowo, których stan zdrowia pozwala na udział w zajęciach ruchowych.
- 2.2. Uczestnik, zapisując się na zajęcia, oświadcza, że:
 - nie posiada zakazu wykonywania ćwiczeń fizycznych wydanego przez lekarza,
 - nie jest w trakcie przygotowania do zabiegu chirurgicznego dotyczącego kręgosłupa,
 - nie znajduje się w bezpośrednim okresie pooperacyjnym,
 - nie posiada aktywnej choroby onkologicznej, która uniemożliwia udział w ćwiczeniach,
 - według jego wiedzy nie istnieją inne przeciwwskazania zdrowotne do wykonywania ćwiczeń fizycznych.
- 2.3. Uczestnik zobowiązuje się do podania prawdziwych informacji dotyczących swojego stanu zdrowia w formularzu zgłoszeniowym.
- 2.4. W przypadku chorób przewlekłych lub innych dolegliwości zdrowotnych uczestnik zobowiązany jest poinformować prowadzącego przed rozpoczęciem zajęć.

2.5. Prowadzący fizjoterapeuta ma prawo odmówić dopuszczenia uczestnika do zajęć, jeżeli uzna, że jego stan zdrowia może stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa.

2.6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za konsekwencje zatajenia przez uczestnika istotnych informacji zdrowotnych.

3. Zakres udziału w projekcie

3.1. Każdy zakwalifikowany uczestnik ma możliwość udziału w cyklu czterech zajęć ruchowych, odbywających się raz w tygodniu.

3.2. Zajęcia prowadzone są w formie zajęć grupowych z fizjoterapeutą.

3.3. Ćwiczenia odbywają się w Centrum Fizjoterapii Żenia Rehab Centrum (ul. Jakuba Wejhera 18a, Gdańsk).

3.4. Celem zajęć jest:

- poprawa sprawności ruchowej,
- zwiększenie świadomości ciała,
- edukacja w zakresie profilaktyki bólu kręgosłupa.

3.5. Czas trwania jednych zajęć wynosi około 45–60 minut.

3.6. Każdy uczestnik może wziąć udział wyłącznie w jednym cyklu zajęć w ramach projektu.

3.7. Organizator ma prawo odmówić udziału w projekcie osobie, która wcześniej brała udział w cyklu zajęć, nawet jeśli ponownie zgłosi się poprzez formularz.

4. Zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń

4.1. Uczestnik zobowiązuje się wykonywać ćwiczenia zgodnie z instrukcjami prowadzącego fizjoterapeuty.

4.2. Uczestnik wykonuje ćwiczenia wyłącznie w zakresie swoich możliwości fizycznych.

4.3. Uczestnik zobowiązuje się nie wykonywać ćwiczeń na siłę oraz nie przekraczać granicy bólu.

4.4. W przypadku pojawienia się bólu, zawrotów głowy, duszności lub innych niepokojących objawów uczestnik zobowiązany jest natychmiast poinformować prowadzącego i przerwać ćwiczenie.

4.5. Prowadzący fizjoterapeuta ma prawo zmodyfikować lub przerwać wykonywanie ćwiczenia przez uczestnika, jeżeli uzna to za konieczne ze względów bezpieczeństwa.

4.6. Prowadzący fizjoterapeuta może odmówić dopuszczenia uczestnika do wykonania ćwiczenia lub udziału w zajęciach, jeśli uzna, że istnieje ryzyko dla jego zdrowia.

4.7. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w zajęciach ruchowych wiąże się z naturalnym ryzykiem wynikającym z aktywności fizycznej.

4.8. Udział w zajęciach jest dobrowolny, a uczestnik wykonuje ćwiczenia na własną odpowiedzialność w granicach swojego stanu zdrowia i możliwości fizycznych.

5. Zasady organizacyjne zajęć

5.1. Uczestnik zobowiązuje się przyjść na zajęcia punktualnie.

5.2. Spóźnienie powyżej 5 minut od planowanej godziny rozpoczęcia zajęć może skutkować brakiem możliwości udziału w zajęciach w danym dniu.

5.3. Wynika to z faktu, że uczestnik mógł ominąć etap rozgrzewki, który jest niezbędny dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.

5.4. Ostateczną decyzję o dopuszczeniu uczestnika do zajęć podejmuje prowadzący fizjoterapeuta.

5.5. Liczba miejsc w grupie jest ograniczona.

5.6. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminu zajęć lub ich odwołania z przyczyn organizacyjnych lub losowych.

6. Nieobecności i odrabianie zajęć

6.1. W przypadku niemożności udziału w zajęciach uczestnik zobowiązany jest poinformować organizatora przed rozpoczęciem zajęć.

6.2. Zajęcia mają charakter cykliczny i co do zasady nie podlegają odrabianiu.

6.3. W uzasadnionych przypadkach losowych (np. choroba) uczestnik może zostać dopuszczony do jednorazowego odrobienia zajęć w innej grupie, pod warunkiem:

- wcześniejszego poinformowania organizatora,
- dostępności wolnych miejsc w innej grupie.

6.4. Organizator nie jest zobowiązany do tworzenia dodatkowych grup w celu umożliwienia odrobienia zajęć.

7. Obowiązki uczestnika

- 7.1. Uczestnik zobowiązuje się do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz poleceń prowadzącego fizjoterapeutę.
- 7.2. Uczestnik zobowiązuje się do informowania prowadzącego o wszelkich dolegliwościach pojawiających się podczas zajęć.
- 7.3. Uczestnik zobowiązuje się do wypełnienia quizu edukacyjnego oraz formularzy ewaluacyjnych przygotowanych przez organizatorów.
- 7.4. Quizy i formularze mają charakter edukacyjny i statystyczny i służą ocenie efektów projektu.
- 7.5. Uczestnik zobowiązuje się do zachowania w sposób niezakłócający przebiegu zajęć oraz bezpieczeństwa innych uczestników.
- 7.6. Organizator lub prowadzący ma prawo wykluczyć uczestnika z zajęć, jeśli jego zachowanie zagraża bezpieczeństwu lub utrudnia prowadzenie zajęć.

8. Strój i obuwie podczas zajęć

- 8.1. Uczestnicy zobowiązani są do udziału w zajęciach w skarpetkach lub w czystym obuwiu sportowym przeznaczonym do ćwiczeń na sali.
- 8.2. Ze względów higienicznych udział w zajęciach na bosą nie jest dopuszczalny.
- 8.3. Obuwie używane podczas zajęć musi być czyste i stanowić obuwie zmienne przeznaczone wyłącznie do użytku na sali ćwiczeń.
- 8.4. Na salę ćwiczeń nie będą wpuszczane osoby:
 - w brudnym obuwiu używanym na zewnątrz,
 - bez skarpetek lub odpowiedniego obuwia sportowego,
 - w stroju uniemożliwiającym bezpieczne wykonywanie ćwiczeń.
- 8.5. Ostateczną decyzję o dopuszczeniu uczestnika do zajęć ze względu na strój, obuwie lub bezpieczeństwo ćwiczeń podejmuje prowadzący fizjoterapeuta.

9. Kontakt z uczestnikami

- 9.1. Organizator kontaktuje się z uczestnikami **telefonicznie, poprzez SMS lub e-mail**.
- 9.2. Organizator nie prowadzi korespondencji dotyczącej projektu poprzez komunikatory internetowe (Messenger, WhatsApp itp.).

10. Dane osobowe

10.1. Dane osobowe uczestników są przetwarzane zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa oraz zasadami RODO.

10.2. Szczegółowe informacje znajdują się w dokumencie „Polityka prywatności i informacja RODO”, dostępnym na stronie internetowej projektu.

11. Postanowienia końcowe

11.1. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu, jeśli wymagać tego będą przepisy prawa lub wytyczne Urzędu Miasta Gdańska.

11.2. Zmiany regulaminu nie mogą naruszać praw nabytych uczestników.

11.3. Aktualna wersja regulaminu jest dostępna na stronie internetowej projektu.

11.4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zdarzenia wynikające z siły wyższej ani za konsekwencje zatajenia istotnych informacji zdrowotnych przez uczestnika.

11.5. Regulamin obowiązuje od dnia publikacji na stronie internetowej projektu.

Gdańsk, 11.03.2026

Regulamin został opracowany na potrzeby projektu „GDAŃSK O ZDROWIU” sfinansowanego przez Urząd Miasta Gdańska.