

1. Cel

- a. Popularyzacja jazdy na łyżwach
- b. Propagowanie aktywnych form spędzania czasu

2. Organizatorem jest Bielsko-Bialski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Zajęcia prowadzone są przez instruktorów zatrudnionych w Bielsko-Bialskim Ośrodku Sportu i Rekreacji.

3. Miejsce i termin

Lodowisko KS „Orlik”, ul. Słowackiego 27b,

w dniach: 25.01- 22.02 (5 zajęć)

tj. środy: 25.01, 01.02, 08.02, 15.02, 22.02

w godzinach: 20:30-21:45

4. Uczestnictwo

W warsztatach uczestniczyć mogą **wyłącznie osoby dorosłe**, które dokonały zapisu (patrz pkt. 5), wnieśli opłatę za zajęcia oraz dostarczyli **wypełniony, podpisany formularz zgłoszeniowy** oraz kwestionariusz **RODO** przed pierwszymi zajęciami (dokumenty do pobrania na naszej stronie internetowej: <https://www.bbosir.bielsko.pl>).

Nauka prowadzona jest od podstaw, zgodnie z harmonogramem zajęć (załącznik nr 1), dlatego prosimy o nie zapisywanie się osób o zaawansowanej technice jazdy.

Ilość miejsc na zajęciach jest ograniczona- do 30 osób w grupie.

5. Zapisy

Zapisy prowadzone są przez Dział Organizacji Imprez BBOSiR:

a. Telefonicznie

33 811 01 55 w godz. 9:00-14:00

b. e-mail: zapisy@bbosir.bielsko.pl

Prosimy o wiadomość:

Temat: Nazwa warsztatu np. NAUKA JAZDY NA ŁYŻWACH W 5-CIU KROKACH (DOROŚLI)

Treść: IMIĘ,

NAZWISKO,

WIEK uczestnika,

GRUPA (godzina zajęć),

NUMER KONTAKTOWY

c. Hala Widowiskowo-Sportowa

Dział Organizacji Imprez BBOSiR

ul. Karbowa 26 w godz. 9:00-14:00

6. Zasady finansowania

Warunkiem uczestnictwa jest zakup karnetu cenie 95,00 zł w kasie lodowiska KS „Orlik” przy ul. Słowackiego 27b przed pierwszymi zajęciami (opłata obejmuje wstęp na lodowisko).

W przypadku rezygnacji z zajęć wcześniej opłaconych BBOSiR nie dokonuje zwrotu. Za niewykorzystane zajęcia nie przysługuje zwrot kosztów. Opłaty nie obejmują również zniżki i promocje.

7. Ubiór

Uczestnicy zobowiązani są do posiadania własnych łyżew (istnieje możliwość skorzystania z wypożyczalni przy lodowisku). Obowiązkowo ze względów bezpieczeństwa każdy uczestnik powinien posiadać **kask** (optymalnie narciarski), grube rękawiczki oraz spodnie narciarskie. Zalecane jest również posiadanie protektorów/ochraniaczy.

8. Postanowienia końcowe

- a. każdy uczestnik przystępuje do warsztatów na odpowiedzialność rodzica lub opiekuna prawnego, który oświadcza, że uczestnik nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych, które wykluczałyby go z udziału w zajęciach. Organizator nie ponosi odpowiedzialności w przypadku zdarzenia losowego, uszczerbku na zdrowiu lub innych okoliczności nie określonych tym regulaminem.
- b. w sprawach warsztatów można kontaktować się z Działem Organizacji Imprez BBOSiR (ul. Karbowa 26) pod numerem telefonu 33 811 01 55 wew. 24 i 29 lub e-mail: zapisy@bbosir.bielsko.pl
- c. warsztaty/zawody sportowe są utrwalane za pomocą zdjęć i nagrań video w celach informacyjno-promocyjnych Bielsko-Bialskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji oraz udostępniane na jego stronach internetowych. Udział w warsztatach/zawodach jest równoznaczny z wyrażeniem zgody na nieodpłatne rozpowszechnianie wizerunku uczestników w ww. celach
- d. Podpis przy odbiorze karnetu jest równoznaczny z akceptacją regulaminu
- e. organizator zastrzega sobie możliwość zmiany niniejszego regulaminu
- f. interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do organizatora
- g. wszelkie inne przepisy ujęte są w regulaminie obiektu, na którym odbywają się zajęcia

Nauka jazdy na łyżwach w pięciu krokach z Bialsko-Bialskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji

Krok 1 (zajęcia nr 1)

- zasady BHP
- pierwsza pomoc
- osvajanie ze sprzętem
- nauka upadania
- nauka jazdy przodem
- nauka hamowania z jazdy przodem

Krok 2 (zajęcia nr 2)

- doskonalenie jazdy przodem i hamowania z jazdy przodem
- nauka jazdy tyłem
- hamowanie z jazdy tyłem

Krok 3 (zajęcia nr 3)

- doskonalenie jazdy przodem i tyłem
- doskonalenie hamowania z jazdy przodem i tyłem
- zwrot z jazdy przodem do jazdy tyłem i odwrotnie

Krok 4 (zajęcia nr 4)

- doskonalenie poznanych elementów
- nauka przekładanki przodem
- nauka przekładanki tyłem

Krok 5 (zajęcia nr 5)

- doskonalenie poznanych elementów
- gry i zabawy doskonalące jazdę na łyżwach