

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: **Termin I** 16- 20.01 (5 zajęć)
Termin II 23- 27.01 (5 zajęć)

w godzinach: Grupa początkująca 8:00- 08:50,
Grupa zaawansowana 9:00- 9:50.

4. Uczestnictwo

Warsztat nauki jazdy na łyżwach obejmuje cykl 5 zajęć od poniedziałku do piątku. W warsztatach uczestniczyć mogą wyłącznie **dzieci w wieku 7 - 13 lat**, których opiekunowie prawni dokonali 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 20 os. w grupie początkującej, do 30 os. w grupie zaawansowanej.

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. WARSZTAT NAUKI JAZDY NA ŁYŻWACH
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 75,00 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