

**Regulamin zajęć ruchowych i wycieczek
w Stowarzyszeniu Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku "Wiem Więcej"
z dnia 22.05.2026**

I. PRZEPISY OGÓLNE

§ 1

Regulamin zajęć ruchowych i wycieczek w Stowarzyszeniu Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem Więcej” [dalej: Regulamin] obowiązuje wszystkie osoby, które uczestniczą w zajęciach ruchowych i wycieczkach organizowanych przez Stowarzyszenie Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku.

§ 2

Przez pojęcia użyte w Regulaminie należy rozumieć:

- 1) **stowarzyszenie** - Stowarzyszenie Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku;
- 2) **statut** - statut Stowarzyszenia;
- 3) **zajęcia ruchowe/zajęcia** – gimnastyka profilaktyczna, pilates, joga, nauka pływania, nordic-walking, gimnastyka w wodzie (aqua aerobic) oraz inne zajęcia organizowane przez Stowarzyszenie
- 4) **wycieczki** - wyjazdy edukacyjne (studyjne), wyjazdy krajoznawcze, wyjazdy rekreacyjne, wyjazdy studyjne spotkania integracyjne i inne imprezy turystyczne - w rozumieniu art. 3 ustawy z dnia 24 listopada 2017 r. o imprezach turystycznych i powiązanych usługach turystycznych;
- 5) **zarząd** - zarząd Stowarzyszenia;
- 6) **uczestnicy** – członkowie/słuchacze Stowarzyszenia;
- 7) **prowadzący** – osoby prowadzące zajęcia ruchowe;
- 8) **regulamin** - Regulamin uczestnictwa w zajęciach ruchowych Stowarzyszenia.

II. ZAJĘCIA RUCHOWE

§ 3

1. Uczestnikami zajęć ruchowych mogą być wyłącznie członkowie Stowarzyszenia, którzy:
 - 1) nie zalegają z opłatami związanymi z członkostwem w Stowarzyszeniu i,
 - 2) złożą lub złożyły oświadczenia zgodnie z załącznikiem nr 1 do regulaminu.
2. Wysokość opłat za zajęcia ruchowe ustalana jest w drodze uchwały przez zarząd.
3. W przypadku rezygnacji przez uczestnika z zajęć ruchowych, opłata za zajęcia nie podlega zwrotowi za wyjątkiem przypadków wskazanych w niniejszym regulaminie lub uchwale zarządu.
4. Zasady i terminy zapisów na zajęcia ruchowe ustalane są przez zarząd.
5. Liczbę uczestników na poszczególnych zajęciach ruchowych ustala zarząd w porozumieniu z prowadzącym.
6. Uczestnik powinien posiadać ważne ubezpieczenie NNW.

§ 4

1. Uczestnik jest zobowiązany do posiadania stroju oraz obuwia adekwatnego do zajęć ruchowych, w których bierze udział.
2. W trakcie zajęć ruchowych uczestnik nie może nosić biżuterii oraz innych ozdób, które mogłyby wyrządzić szkodę uczestnikowi lub współuczestnikom zajęć ruchowych.

3. Zabrania się przynoszenia na zajęcia przedmiotów niebezpiecznych i innych przedmiotów, których posiadanie mogłoby utrudnić innym osobom uczestnictwo w zajęciach lub mogłoby doprowadzić do uszkodzenia lub zniszczenia mienia, bądź mogłoby stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa osób przebywających na zajęciach, ich życia oraz zdrowia.
4. Uczestnik zobowiązuje się do punktualnego stawiania się na zajęcia.

§ 5

1. W trakcie zajęć ruchowych uczestnik ma obowiązek stosować się do poleceń i wskazówek wydawanych przez prowadzącego.
2. W trakcie zajęć ruchowych uczestnik może wykonywać wyłącznie takie czynności, które wskazuje prowadzący.
3. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniem prowadzącego w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo współuczestników, poszanowanie sprzętu i sali.
4. Uczestnik jest zobowiązany odmówić wykonania czynności, które są niebezpieczne z uwagi na jego stan zdrowia lub przekraczają jego możliwości fizyczne.

§ 6

1. W przypadku odniesienia urazu, kontuzji lub złego samopoczucia uczestnik powinien natychmiast zgłosić się do prowadzącego i poinformować go o swojej dolegliwości.
2. Stowarzyszenie nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne negatywne następstwa dla zdrowia uczestnika wynikające z udziału w wykonywaniu czynności w czasie zajęć ruchowych przeprowadzanych zgodnie z zasadami dotyczącymi danej dziedziny w szczególności będące wynikiem niestosowania się do niniejszego regulaminu, programu lub instrukcji wydawanych przez prowadzącego.
3. Uczestnik bierze udział w zajęciach ruchowych na własne ryzyko i na własną odpowiedzialność.

§ 7

1. W razie stwierdzenia przez prowadzącego, że wykonywanie określonych czynności przekracza możliwości danego uczestnika prowadzący może:
 - 1) wykluczyć tego uczestnika z wykonywania tych czynności i/lub;
 - 2) wykluczyć tego uczestnika z udziału w zajęciach ruchowych w danym dniu i/lub;
 - 3) całkowicie wykluczyć tego uczestnika z zajęć.
2. Uprawnienie prowadzącego, o którym mowa w ust. 1 pkt 1 i 2, przysługuje również w przypadku niewłaściwego zachowania uczestnika, w tym w szczególności zachowania zagrażającego zdrowiu, życiu, bezpieczeństwu swojemu i/lub innych uczestników i/lub zachowania dezorganizującego i/lub utrudniającego prowadzenie zajęć.
3. Zabrania się uczestnictwa w zajęciach po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających. Zabrania się również spożywania alkoholu lub innych środków odurzających w trakcie zajęć.
4. Uczestnika obowiązuje dbałość o dobry stan urządzeń i udostępnianego sprzętu. Uczestnik ponosi odpowiedzialność za wszelkie szkody powstałe z jego winy.
5. Uczestnik ponosi odpowiedzialność za rzeczy pozostawione w szatni.
6. Zabrania się uczestnikom filmowania, nagrywania i fotografowania zajęć ruchowych oraz innych uczestników w trakcie zajęć ruchowych, z zastrzeżeniem § 9 ust. 1.

§ 8

1. Przed dopuszczeniem do zajęć ruchowych każdy uczestnik jest zobowiązany do złożenia pisemnego oświadczenia, że jego stan zdrowia pozwala na uczestnictwo w zajęciach ruchowych oraz, że nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych, które mogą utrudniać lub uniemożliwiać jego udział w ww. zajęciach według wzoru stanowiącego załącznik nr 1 do regulaminu.
2. Odmowa podpisania oświadczenia, o którym mowa w ust. 1 jest równoznaczna z rezygnacją z uczestnictwa w zajęciach. Osoba taka nie może zostać dopuszczona do brania udziału w zajęciach ruchowych.

§ 9

1. Stowarzyszenie zastrzega sobie prawo do dokumentowania przebiegu zajęć w formie fotograficznej i filmowej. Udział w zajęciach jest jednoznaczny z wyrażeniem zgody na wykorzystanie wizerunku uczestnika w celach statutowych i promocyjnych Stowarzyszenia.
Uczestnik każdorazowo zobowiązany jest do potwierdzenia swojej obecności na zajęciach własnoręcznym podpisem na liście obecności. Dołożenie należytej staranności w zakresie dopełnienia formalności związanych z listą obecności leży po stronie uczestnika. Brak podpisu może być traktowany jako nieobecność na zajęciach.
2. Przed dopuszczeniem do zajęć ruchowych każdy uczestnik jest zobowiązany do złożenia pisemnego oświadczenia, iż wyraża zgodę na nieodpłatne utrwalanie wizerunku oraz nieodpłatne rozpowszechnianie wizerunku w związku z realizacją celów statutowych Stowarzyszenia, według wzoru stanowiącego załącznik nr 1 do regulaminu.
3. Odmowa podpisania oświadczenia, o którym mowa w ust. 2, jest równoznaczna z rezygnacją z uczestnictwa w zajęciach. Osoba taka nie może zostać dopuszczona do brania udziału w zajęciach ruchowych.

§ 10

1. Stowarzyszenie zastrzega sobie prawo do odwołania danych zajęć ruchowych (np. w przypadku niskiej frekwencji) - decyzję w tym zakresie podejmuje zarząd.
2. Stowarzyszenie zastrzega sobie prawo do odwołania zajęć ruchowych w danym terminie w szczególności w sytuacji, gdy na zajęcia ruchowe zgłosiło się mniej osób, niż minimalna liczba osób ustalona przez zarząd/prowadzącego. W przypadku odwołania rezerwacji sali z przyczyn niezależnych od Stowarzyszenia oraz innych okoliczności siły wyższej, decyzję o dalszym postępowaniu podejmuje Zarząd, prowadzący zajęcia lub opiekun grupy.

§ 11

1. W związku z zagrożeniami epidemiologicznymi Stowarzyszenie zastrzega sobie prawo dopuszczenia do korzystania z zajęć wyłącznie zdrowych uczestników - bez objawów chorobowych wskazujących na chorobę zakaźną, przeziębienie, kaszel, katar, itp.
2. W przypadku wystąpienia niepokojących objawów uczestnik zajęć nie powinien brać udziału w zajęciach, powinien pozostać w domu i skontaktować się telefonicznie z lekarzem celem uzyskania porady medycznej, a w razie pogarszania się stanu zdrowia zadzwonić pod nr 999 lub 112 i poinformować, że może być zakażony wirusem COVID - 19 lub inną chorobą zakaźną.

3. W celu zwiększenia bezpieczeństwa i ochrony zdrowia wszystkich uczestników oraz prowadzących i obsługi każdy uczestnik zobowiązuje się do:
 - 1) wyrażenia zgody na wykonywanie pomiarów temperatury za pomocą termometru bezdotykowego;
 - 2) mycia rąk wodą z mydłem/dezynfekowania rąk przed każdym wejściem na zajęcia ruchowe;
 - 3) posiadania i stosowania środków ochrony osobistej [maseczek i jednorazowych rękawiczek];
 - 4) zachowania w niezmienionej formie układu przestrzennego w obiekcie, w którym prowadzone są zajęcia ruchowe zapewniającego zachowanie odpowiedniego dystansu społecznego;
 - 5) zachowania bezpiecznej odległości od pozostałych uczestników, prowadzących i obsługi - dystans społeczny;
 - 6) zakrywania ust i nosa zgiętym łokciem lub chusteczką podczas kaszlu i kichania oraz jak najszybszego wyrzucenia chusteczki do zamkniętego kosza i umycia rąk;
 - 7) unikania dotykania dłońmi okolic twarzy, zwłaszcza ust, nosa i oczu.
4. W przypadku stwierdzenia u uczestnika niepokojących objawów sugerujących zakażenie wirusem COVID - 19, lub inną chorobą zakaźną, w tym m.in. temperatury ciała: 37,5[°]C lub więcej - uczestnik nie zostanie dopuszczony do zajęć.
5. Stowarzyszenie zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zasady, iż w zajęciach mogą brać udział wyłącznie osoby, które przyjęły szczepionkę na COVID-19 lub inną chorobę zakaźną - decyzję w tym zakresie podejmuje zarząd.

§ 12

Stowarzyszenie nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szatniach.

III. WYCIECZKI

§ 13

1. Niniejszy regulamin stosuje się również do wycieczek organizowanych przez Stowarzyszenie. Wycieczka musi być zatwierdzona przez zarząd. Zarząd może uchwalić harmonogram wycieczek.
2. Stowarzyszenie zgodnie z założeniami statutowymi może być organizatorem wycieczek.
3. Celem wycieczek jest w szczególności:
 - 1) edukacja seniorów
 - 2) aktywizacja seniorów,
 - 3) integracja społeczna i kulturalna seniorów,
 - 4) udział w wydarzeniach kulturalnych, sportowych
 - 5) zwiedzanie zabytków,
 - 6) poznawanie obiektów przyrodniczych.
4. Stowarzyszenie odpowiada za organizację wyłącznie takich wycieczek, których koszty - w ramach odpłatnej lub nieodpłatnej działalności statutowej - finansowane są formalnie przez Stowarzyszenie [z kasy Stowarzyszenia].
5. **Stowarzyszenie nie odpowiada za wyjazdy, wycieczki i inne wydarzenia turystyczne organizowane i finansowane indywidualnie przez członków Stowarzyszenia lub inne osoby postronne.**

6. Stowarzyszenie organizuje wycieczki wyłącznie w rozumieniu art. 3 ustawy z dnia 24 listopada 2017 r. o imprezach turystycznych i powiązanych usługach turystycznych, tj. w szczególności:
 - 1) imprezy turystyczne oraz powiązane usługi turystyczne, które są oferowane oraz których zamawianie i realizowanie jest ułatwiane okazjonalnie, na zasadach niezarobkowych i wyłącznie ograniczonej grupie podróżnych;
 - 2) imprezy turystyczne oraz powiązane usługi turystyczne trwające krócej niż 24 godziny i nie obejmujące noclegu.
7. Wycieczki organizowane są wyłącznie dla członków Stowarzyszenia. Wycieczki nie mają charakteru komercyjnego, organizowane są w ramach odpłatnej lub nieodpłatnej działalności statutowej.

§ 14

1. Informację o planowanej wycieczce zarząd podaje do wiadomości poprzez zamieszczenie na stronie internetowej Stowarzyszenia, profilu Facebook, ogłoszeniu na tablicy ogłoszeń lub w inny przyjęty zwyczajowo sposób (np. spotkaniu integracyjnym lub innej formy spotkania, podczas wykładów). Informacja powinna zawierać co najmniej: cel wycieczki, datę, program, cenę, termin i zasady wnoszenia opłat oraz planowaną liczbę uczestników.
2. Zarząd określa plan finansowy wycieczki. Plan finansowy powinien wskazywać poszczególne koszty składające się na wycieczkę (np. koszt autokaru, koszty planowanych atrakcji, koszty pośrednie) oraz koszt jednostkowy na uczestnika.
3. Członkowie, którzy zadeklarowali udział w wycieczce, dokonują wpłat w wyznaczonych terminach w biurze Stowarzyszenia. Osoba wpłacająca otrzymuje potwierdzenie zapłaty KP. Zarząd może podjąć decyzję o możliwości wpłaty na rachunek bankowy Stowarzyszenia.
4. Osoba, która wniosła opłatę za wycieczkę wpisywana jest na listę uczestników wycieczki. Lista uczestników wycieczki zawiera co najmniej: imię i nazwisko uczestnika, kwotę wpłaty, datę wpłaty, nr telefonu. O wpisie na listę uczestników decyduje kolejność wpłat.
5. Jeżeli w dniu następującym po ostatecznym terminie wnoszenia opłat za wycieczkę lista uczestników jest mniejsza niż pierwotnie zakładana, wycieczka zostaje odwołana a wniesione opłaty zwrócone. Wycieczka może się jednak odbyć jeżeli osoby chcące w niej uczestniczyć pokryją w całości jej koszty.

§ 15

1. Za porządek i bezpieczeństwo uczestników wycieczek organizowanych przez Stowarzyszenie odpowiada kierownik wycieczki, i/lub piloci/przewodnicy/inne osoby wyznaczone przez zarząd Stowarzyszenia [jeśli zostały zaangażowane/ wyznaczone].
2. Uczestnicy wycieczek mają obowiązek dostosować się do uwag i poleceń osób, o których mowa w ust. 1 w szczególności tych, które dotyczą bezpieczeństwa uczestników. Polecenia kierownika wycieczki nie mogą narażać uczestników na niebezpieczeństwo oraz odpowiedzialność za złamanie prawa lub np. przepisów porządkowych.
3. Osoby, o których mowa w ust. 1, mają prawo odmówić udziału w wycieczce osobom, które w chwili rozpoczęcia wycieczki znajdują się pod wpływem alkoholu, narkotyków, innych substancji odurzających, osobom zachowującym się agresywnie, prowokacyjnie lub w inny sposób stwarzającym zagrożenie dla swojego bezpieczeństwa lub bezpieczeństwa pozostałych uczestników wycieczki i/lub osób postronnych.

4. W wycieczce mogą uczestniczyć wyłącznie osoby znajdujące się na liście uczestników.
5. Podczas wycieczki krajowej uczestnik powinien posiadać przy sobie dowód osobisty lub inny dokument ze zdjęciem, a w przypadku wycieczek zagranicznych paszport lub dowód osobisty oraz Kartę EKUZ
6. Kierownik wycieczki może sprawdzić tożsamość uczestnika wycieczki. W przypadku, gdy uczestnik nie posiada lub nie chce okazać dokumentu tożsamości kierownik wycieczki może odmówić takiej osobie udziału w wycieczce, bez możliwości ubiegania się o zwrot wpłaconej opłaty.
7. Każdy uczestnik bierze udział w wycieczce na własne ryzyko i odpowiedzialność.
8. W przypadku stałego stosowania jakichkolwiek leków, uczestnik wycieczki jest zobowiązany do ich zabrania ze sobą.

§ 16

1. Zarząd wyznacza kierownika wycieczki. Kierownik wycieczki musi być wyznaczony spośród uczestników wycieczki.
2. Kierownik wycieczki:
 - 1) zapewnia prawidłowy i bezpieczny przebieg wycieczki;
 - 2) sporządza listę obecności uczestników wycieczki i przesyła ją do zarządu [np. MMS-em];
 - 3) organizuje i zabezpiecza apteczkę pierwszej pomocy;
 - 4) zapoznaje uczestników z niniejszym regulaminem;
 - 5) przed rozpoczęciem wycieczki informuje uczestników o zasadach bezpieczeństwa i sposobie zachowania się w razie nieszczęśliwego wypadku;
 - 6) przed wyruszeniem z każdego miejsca pobytu [np. po przerwie w podróży, po przerwie na zwiedzanie, przed wyjazdem powrotnym itp.] sprawdza stan liczbowy uczestników;
 - 7) decyduje - w trakcie wycieczki - o innych sprawach wymagających rozstrzygnięcia a nieuregulowanych niniejszym regulaminem.
3. Uczestnicy wycieczek powinni być objęci ubezpieczeniem od następstw nieszczęśliwych wypadków [NNW]. Koszty ww. ubezpieczenia ponoszą uczestnicy wycieczki, chyba że zarząd podejmie decyzję o sfinansowaniu kosztów ubezpieczenia ze środków własnych Stowarzyszenia.

§ 17

1. W przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych [np. gwałtowne burze, śnieżyce, gołoledź] należy rozważyć czy wycieczka powinna się rozpocząć i w razie potrzeby wycieczkę odwołać i/lub przełożyć na innym termin. W razie gwałtownego załamania się warunków pogodowych w trakcie wycieczki [w szczególności piesze wycieczki górskie], wycieczkę należy przerwać.
2. Decyzje, w sprawach o których mowa w ust. 1, może podjąć:
 - 1) prezes zarządu albo
 - 2) wiceprezes zarządu albo
 - 3) kierownik wycieczki.
3. Podczas wycieczek należy bezwzględnie przestrzegać zasad bezpieczeństwa ruchu drogowego.
4. W trakcie jazdy autokarem, ze względów bezpieczeństwa, zabronione jest chodzenie po autokarze i spożywanie gorących napojów.

5. W autokarach obowiązuje całkowity zakaz spożywania napojów alkoholowych.
6. W czasie zwiedzania, zakwaterowania oraz innego korzystania z obiektów np. rekreacyjnych należy bezwzględnie przestrzegać regulaminów tych obiektów.
7. Wycieczki powinny rozpoczynać się i kończyć w miejscu wskazanym w programie wycieczki.
8. Uczestnicy wycieczki zobowiązani są do przestrzegania przepisów prawa powszechnie obowiązującego, przepisów wewnętrznych obowiązujących np. w parkach narodowych i krajobrazowych, rezerwatach przyrody oraz porządkowych określonych przez kierownika wycieczki.
9. Stowarzyszenie zastrzega sobie prawo do zmiany programu wycieczki w szczególności z przyczyn mających wpływ na bezpieczeństwo uczestników.
10. Stowarzyszenie zastrzega sobie prawo do odwołania wycieczki. W przypadku odwołania wycieczki Stowarzyszenie zwraca uczestnikom wniesione przez nich wpłaty.

§ 18

1. W przypadku, gdy uczestnik rezygnuje z udziału w wycieczce po wniesieniu opłaty, Stowarzyszenie zwraca mu wniesioną opłatę według następujących zasad:
 - 1) rezygnacja w okresie do 30 dni przed wycieczką - zwrot całej opłaty;
 - 2) rezygnacja w okresie 29 - 15 dni przed wycieczką - zwrot 50% opłaty;
 - 3) rezygnacja w okresie 14 dni i krótszym przed wycieczką - brak zwrotu opłaty.
 - 4) w przypadku wycieczek organizowanych w trybie ad hoc (krótki termin realizacji), wpłaty nie podlegają zwrotowi, a zmiany na liście uczestników są niemożliwe.Powyższe zasady obowiązują poza udokumentowanymi i uzasadnionymi przypadkami losowymi.
2. W przypadku rezygnacji uczestnik wycieczki może wskazać swoje zastępstwo spośród członków Stowarzyszenia.
3. W przypadku wyjazdów organizowanych przez biura podróży, z którymi Stowarzyszenie zawarło umowę/porozumienie, lub którego ofertę promuje, nie stosuje się ust. 1 i 2 - w takim przypadku stosuje się zasady ustalone przez dane biuro podróży.

§ 19

1. W przypadku wycieczki bezpłatnej lub częściowo płatnej [finansowanie z projektu lub środków własnych Stowarzyszenia] o zapisie na wycieczkę decyduje kolejność zgłoszenia lub inna procedura określona przez Zarząd albo procedura opisana we wniosku o dofinansowanie bądź dokumentacji projektowej.
2. W przypadku wycieczek, o których mowa w ust. 1, głównym założeniem jest, aby mogła z nich skorzystać jak największa liczba członków Stowarzyszenia. Ustala się, iż uczestnicy takiej wycieczki nie mogą wziąć udziału w bezpośrednio kolejnej wycieczce bezpłatnej lub częściowo płatnej, chyba że na tę wycieczkę są wolne miejsca albo zarząd ustali inne zasady w tym zakresie.
3. Osoby, które zostały wpisane na listę uczestników wycieczki, o której mowa w ust. 1, a nie wzięły udziału w wycieczce bez wcześniejszego usprawiedliwienia swojej nieobecności, nie mogą wziąć udziału w dwóch kolejnych tego typu wycieczkach, chyba że zarząd postanowi inaczej.

§ 20

1. W przypadku wycieczek pieszych, a w szczególności górskich, uczestnik powinien posiadać odpowiednią kondycję fizyczną oraz odpowiedni ekwipunek turystyczny.
2. Kierownik wycieczki może nie dopuścić do udziału w pieszej wycieczce uczestnika, którego ekwipunek (w tym strój) nie będzie mu gwarantował bezpieczeństwa.
3. Uczestnik wycieczki pieszej może się odłączyć od grupy na własne ryzyko, powiadamiając o tym kierownika wycieczki i ponosząc z tego tytułu wszelkie konsekwencje. Odłączenie się od grupy jest równoważne z rezygnacją z wycieczki.
4. W przypadku wycieczki pieszej grupa dostosowuje tempo marszu do najslabszych uczestników takiej wycieczki.

IV. PRZEPISY KOŃCOWE

§ 21

1. Regulamin uchwalony jest na czas nieoznaczony.
2. Regulamin uchwalany jest i zmieniany uchwałą zarządu.
3. Oświadczenie o zapoznaniu się z regulaminem znajduje się w załączniku nr 1 do regulaminu.
4. Udział w wycieczkach organizowanych przez Stowarzyszenie stanowi w razie wątpliwości dorozumianą akceptację niniejszego regulaminu

§ 22

W sprawach nieujętych w niniejszym regulaminie oraz w kwestiach spornych ostateczne rozstrzygnięcia podejmuje co do zasady prezes zarządu, a w trakcie wycieczki kierownik wycieczki.