



**KRAINA
LESSOWYCH
WĄWOZÓW**

Lokalna Organizacja Turystyczna



**Ministerstwo
Sportu i Turystyki**

Dofinansowanie zadania publicznego ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki
zgodnie z zawartą umową nr 2024/0032/1874/UDOT/DT/BP/DSJ

REGULAMIN IMPREZY PT. „AKTYWNIEM W KRAINIE LESSOWYCH WĄWOZÓW”

I. Organizator

1. Organizatorem imprezy jest Lokalna Organizacja Turystyczna „Kraina Lessowych Wąwozów”

II. Cele imprezy

1. Promocja zdrowego stylu życia poprzez uprawianie turystyki aktywnej
2. Promocja nordic walking oraz turystyki pieszej
3. Promocja potencjału Krainy Lessowych Wąwozów do uprawiania turystyki aktywnej,
4. Integracja osób zainteresowanych uprawianiem turystyki aktywnej.

III. Termin i miejsce

1. Impreza odbędzie się w dniu 23 czerwca 2024 roku
2. Impreza rozpocznie się na scenie przed Termami Pałacowymi w Parku Zdrojowym w Nałęczowie o godzinie 10:00,
3. Biuro Organizacyjne imprezy czynne od godziny 9.00

IV. Program imprezy

Uczestnicy imprezy mogą wziąć udział w dwóch rodzajach aktywności:

1. Marsz nordic walking, w tym:

- a. Zajęcia teoretyczne pod okiem instruktora, m.in. korzyści uprawiania nordic walking, zasady doboru sprzętu,
- b. Ćwiczenia z podstawowych technik nordic walking
- c. Spacer pod kierunkiem instruktorów trasami nordic walking – dystans ok. 5 km.,

Lub:

2. Wędrówka przyrodnicza z elementami kąpieli leśnej Shinrin Yoku, w tym:

- a. Prezentacja potencjału wędrówek przyrodniczych i kąpieli leśnych Shinrin Yoku w Krainie Lessowych Wąwozów,
- b. Zajęcia teoretyczne pod okiem specjalisty, m.in.: korzyści zdrowotne i psychologiczne kąpieli leśnych, podstawowe zasady i techniki Shinrin Yoku
- c. Praktyczne ćwiczenia z technik relaksacyjnych i praca ze zmysłami - ćwiczenia oddechowe, techniki uważności
- d. Spacer pod kierunkiem przewodników leśnych z Firmy Las Przygodas

V. Zasady uczestnictwa

1. W imprezie ma prawo uczestniczyć każda osoba, która ukończyła 14 lat bez przeciwwskazań zdrowotnych,
2. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać przy sobie dowód, legitymację lub inny dokument stwierdzający tożsamość. Osoby, które nie ukończyły 18 roku życia powinny posiadać zgodę rodzica lub opiekuna upoważniająca do udziału w rajdzie Nordic Walking,



**KRAINA
LESSOWYCH
WĄWOZÓW**

Lokalna Organizacja Turystyczna



**Ministerstwo
Sportu i Turystyki**

Dofinansowanie zadania publicznego ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki
zgodnie z zawartą umową nr 2024/0032/1874/UDOT/DT/BP/DSJ

3. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać odpowiedni strój sportowy (dostosowany do warunków pogodowych), wygodne obuwie,
4. W przypadku udziału w marszu nordic walking uczestnik powinien posiadać własne kijki. W przypadku braku własnych kijków w biurze rajdu będzie można nieodpłatnie wypożyczyć kijki na czas marszu,
5. Do udziału w imprezie dopuszczone będą osoby, które dokonały zgłoszenia i podpisały stosowne oświadczenia,
6. Obowiązuje limit osób biorących udział w imprezie i wynosi:
 - a. Marsz nordic walking – 30 osób,
 - b. Wędrówka przyrodnicza – 20 osób

VI. Zgłoszenia

1. Zgłoszenia udziału w imprezie należy dokonać:
 - a. w siedzibie organizatora: ul. Lipowa 3, Nałęczów (Punkt Informacji Turystycznej) do dnia 22 czerwca do godz. 14.00.
 - b. Elektronicznie przesyłając zgłoszenie stanowiące załącznik do niniejszego regulaminu na adres info@kraina.org.pl do dnia 22 czerwca do godz. 14.00.
 - c. W biurze zawodów w dniu imprezy od godziny 9.00 – 10.00
 - d. W przypadku osiągnięcia limitów uczestników, osoba zgłaszająca chęć udziału w imprezie będzie mogła w niej wziąć udział lecz nie otrzyma świadczeń określonych w pkt. VII – 1.

VII. Postanowienia końcowe

1. Każdy uczestnik imprezy, który dokona zgłoszenia otrzymuje: zestaw materiałów promocyjnych, gadzety reklamowe, dyplom uczestnictwa, poczęstunek, ubezpieczenie.
2. Udział w imprezie jest bezpłatny,
3. Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie rajdu oraz ubezpieczenie NW.
4. Każdy uczestnik bierze udział w rajdzie na własną odpowiedzialność.
5. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie marszu wynikające z winy uczestnika, za rzeczy zagubione, szkody osobowe, majątkowe i rzeczowe, które wystąpią przed, w trakcie i po zakończeniu rajdu.
6. Impreza odbędzie się bez względu na pogodę.
7. Wszyscy uczestnicy startujący w rajdzie wyrażają zgodę na publikację ich wizerunków w relacjach z przebiegu rajdu zamieszczonych w mediach oraz materiałach promocyjnych organizatorów.
8. Zdjęcia, nagrania filmowe oraz wywiady z uczestnikami rajdu mogą być wykorzystywane przez prasę, radio i telewizję.
9. Wszyscy uczestnicy imprezy są zobowiązani do stosowania się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych oraz obsługi z ramienia Organizatora.



KRAINA
LESSOWYCH
WĄWOZÓW

Lokalna Organizacja Turystyczna



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Dofinansowanie zadania publicznego ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki
zgodnie z zawartą umową nr 2024/0032/1874/UDOT/DT/BP/DSJ

VIII. Polityka Prywatności:

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Lokalna Organizacja Turystyczna „Kraina Lessowych Wąwozów” z siedzibą w Nałęczowie, ul. 1 Maja 16, 24-150 Nałęczów,
2. Przysługuje Pani/Panu prawo usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych.
3. Wykorzystywane dla celów promocyjnych oraz realizacji projektu dane osobowe zostały pozyskane od Państwa
4. Ponieważ podstawą przetwarzania danych jest wyrażona przez Panią/Pana zgoda, informujemy, że zgoda może być cofnięta w dowolnym momencie.
5. Przysługuje Pani/Panu skarga do organu nadzorczego Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych