

REGULAMIN OUTDOOROWYCH ZAJĘĆ BIEGOWYCH

§ 1. Postanowienia ogólne i definicje

1. Niniejszy Regulamin określa zasady organizacji, warunki uczestnictwa oraz zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas biegowych zajęć fitness prowadzonych na świeżym powietrzu (dalej: „Zajęcia”), organizowanych przez JUST GYM SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ z siedzibą w Poznaniu, adres do doręczeń: ul. Starołęcka 42c, 61-361 Poznań, wpisana do Rejestru Przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego prowadzonego przez Sąd Rejonowy Poznań - Nowe Miasto i Wilda w Poznaniu, VIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego (sąd przechowujący dokumenty Spółki) pod numerem KRS 0000530854, NIP: 5252600469, kapitał zakładowy: 210.000,00 złotych (zwaną dalej: „Organizator”).
2. Zajęcia mają charakter grupowego treningu fitness o profilu biegowym. Pojedyncza jednostka treningowa obejmuje rozgrzewkę, część biegową realizowaną w terenie oraz część rozciągająco-mobilizacyjną (mobility). Zajęcia prowadzone są poza obiektem klubowym, w przestrzeni otwartej (m.in. parki, ścieżki i trasy biegowe).
3. Celem Zajęć jest popularyzacja aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, rozwój wydolności i techniki biegu oraz budowanie lokalnej społeczności biegowej.

§ 2. Warunki uczestnictwa

1. W Zajęciach może uczestniczyć osoba pełnoletnia, która nie posiada przeciwwskazań zdrowotnych do podejmowania intensywnego wysiłku fizycznego o charakterze wytrzymałościowym oraz zaakceptowała niniejszy Regulamin.
2. Osoba, która ukończyła 16. rok życia, a nie jest pełnoletnia, może wziąć udział w Zajęciach wyłącznie za uprzednią, pisemną zgodą rodzica lub opiekuna prawnego, który zapoznał się z treścią Regulaminu.
3. Liczba miejsc w grupie jest ograniczona i ustalana przez Organizatora wraz z Instrukтором.

§ 3. Zapisy, akceptacja Regulaminu i lista obecności

1. Klienci dokonują zapisu na Zajęcia za pośrednictwem aplikacji mobilnej lub strony internetowej Organizatora. Rezerwacja miejsca następuje według kolejności zgłoszeń, do wyczerpania limitu miejsc. Dokonując zapisu, Klient akceptuje niniejszy Regulamin. Treść Regulaminu udostępniana jest na stronie internetowej Organizatora w sposób umożliwiający jego pobranie, odtworzenie i utrwalenie na trwałym nośniku przed dokonaniem zapisu.
2. Każdy Uczestnik, potwierdza obecność poprzez wejście do klubu przez portal wejściowy lub zeskanowanie kodu QR oraz na liście startowej prowadzonej przez Instruktora przed rozpoczęciem rozgrzewki.
3. Udział Klientów w Zajęciach realizowany jest w ramach posiadanego karnetu lub członkostwa. Organizator może według swojego uznania wprowadzić również zajęcia w formie odpłatnej, o czym Klienci zostaną poinformowani przy rezerwacji lub przed wzięciem udziału w zajęciach.
4. Każdy Uczestnik, potwierdza obecność na liście startowej prowadzonej przez Instruktora przed rozpoczęciem rozgrzewki. Lista służy zapewnieniu bezpieczeństwa grupy oraz

ustaleniu jej składu osobowego na wypadek zdarzeń losowych. Podpisanie listy i podanie danych kontaktowych dla bezpieczeństwa udziału w zajęciach i umożliwienia kontaktu z uczestnikiem jest warunkiem dopuszczenia do udziału w zajęciach.

§ 4. Oświadczenie o stanie zdrowia i ryzyko sportowe

1. Udział w Zajęciach wiąże się z naturalnym, immanentnym ryzykiem sportowym, wynikającym z intensywnego wysiłku fizycznego oraz z poruszania się po naturalnych i miejskich nawierzchniach. Uczestnik, decydując się na udział w Zajęciach, dobrowolnie podejmuje to ryzyko, mając świadomość charakteru wysiłku.
2. Każdy Uczestnik oświadcza, że nie są mu znane przeciwwskazania zdrowotne do udziału w Zajęciach o charakterze biegowym i wytrzymałościowym oraz że bierze w nich udział na podstawie oceny stanu zdrowia.
3. Uczestnik jest zobowiązany niezwłocznie i bez wezwania poinformować Instruktora o wystąpieniu niepokojących objawów, w szczególności: zawrotów głowy, zasłabnięcia, duszności, bólu w klatce piersiowej, mdłości lub nienaturalnego bólu w obrębie układu ruchu. W razie wystąpienia takich objawów Uczestnik ma obowiązek przerwać wysiłek i zastosować się do zaleceń Instruktora.
4. Organizator nie pozyskuje ani nie przetwarza informacji o stanie zdrowia, jednostkach chorobowych ani danych medycznych Uczestnika. Ocena zdolności do udziału w Zajęciach należy do wyłącznej odpowiedzialności Uczestnika.

§ 5. Zasady bezpieczeństwa i zachowania podczas Zajęć

1. Zajęcia odbywają się w przestrzeni otwartej, współdzielonej z innymi użytkownikami. Uczestnik ma obowiązek stosować się do poleceń Instruktora oraz do przepisów prawa powszechnie obowiązującego, w szczególności w zakresie zasad poruszania się pieszych i kolumn pieszych, a także zachować szczególną ostrożność wobec innych uczestników ruchu i osób przebywających w przestrzeni publicznej.
2. Na terenie parków, lasów, rezerwatów i obszarów chronionych Uczestnik zobowiązany jest przestrzegać regulaminów wewnętrznych tych miejsc oraz zachować ostrożność w trudnych warunkach terenowych i atmosferycznych (np. na nawierzchniach śliskich lub oblodzonych).
3. Uczestnik nie może samowolnie oddalać się od grupy ani zmieniać wyznaczonej trasy biegu. Uczestnik, który rezygnuje z dalszego udziału w Zajęciach lub zamierza oddalić się od grupy, ma obowiązek niezwłocznie poinformować o tym Instruktora - osobiście lub telefonicznie pod wskazanym numerem kontaktowym.
4. W razie wypadku Uczestnik zobowiązany jest, w miarę swoich możliwości, udzielić pomocy innym Uczestnikom oraz niezwłocznie powiadomić Instruktora.
5. Podczas Zajęć obowiązuje bezwzględny zakaz żucia gumy w trakcie części biegowej z uwagi na ryzyko zadławienia.
6. Uczestnik powinien posiadać odzież i obuwie odpowiednie do biegu w terenie oraz dostosowane do warunków atmosferycznych.
7. Uczestnik, który zachowuje się agresywnie, narusza nietykalność lub godność innych osób albo narusza zasady bezpieczeństwa lub postanowienia Regulaminu, może zostać

wykluczony z danych Zajęć przez Instruktora. W odniesieniu do Klienta nie zwalnia to z obowiązków wynikających z umowy o świadczenie usług.

8. Organizator nie odpowiada za zabezpieczenie rzeczy osobistych uczestnika zajęć.

§ 6. Warunki atmosferyczne, siła wyższa i odwołanie Zajęć

1. Mając na uwadze bezpieczeństwo Uczestników, Organizator zastrzega sobie prawo do skrócenia, zawieszenia lub odwołania Zajęć w przypadku wystąpienia warunków atmosferycznych lub zdarzeń zagrażających bezpieczeństwu, w szczególności: burz z wyładowaniami atmosferycznymi, silnego wiatru, intensywnych opadów powodujących oblodzenie nawierzchni, a także przekroczenia dopuszczalnych norm stężenia zanieczyszczeń powietrza (smogu).
2. O zmianach w organizacji Zajęć Organizator informuje z możliwie największym wyprzedzeniem za pośrednictwem aplikacji mobilnej, e-mailowo lub w wiadomości SMS a także, w miarę możliwości, w miejscu zbiórki.
3. W przypadku odwołania Zajęć z przyczyn, o których mowa w ust. 2 w miarę możliwości Organizator przeprowadzi zajęcia wewnątrz siłowni. W przypadku odwołania zajęć Klientom nie należy się jakakolwiek rekompensata finansowa, a zajęcia odbędą się w innym terminie.
4. Zasady rezygnacji Klienta z zarezerwowanych Zajęć (w tym termin odwołania rezerwacji bez konsekwencji) określa regulamin świadczenia usług oraz funkcjonalność aplikacji mobilnej Organizatora.

§ 7. Postanowienia końcowe

1. W sprawach nieuregulowanych Regulaminem zastosowanie mają przepisy prawa polskiego, w szczególności Kodeksu cywilnego.
2. Organizator może dokonywać zmian Regulaminu, w tym poprzez opublikowanie jego nowej treści (np. zmiana przepisów prawa, zmiana zasad organizacji Zajęć). O zmianie Regulaminu Klienci posiadający aktywny karnet lub członkostwo zostaną poinformowani z odpowiednim wyprzedzeniem.
3. Wobec Uczestników zajęć obowiązuje wersja Regulaminu udostępniona w miejscu zbiórki oraz na stronie internetowej Organizatora w dniu Zajęć.
4. Aktualna treść Regulaminu jest dostępna w aplikacji mobilnej Organizatora, na stronie internetowej <https://justgym.pl/regulaminy> oraz w miejscu zbiórki przed rozpoczęciem Zajęć.
5. Do niniejszego regulaminu odpowiednie zastosowanie znajdują również zapisy zawarte w „REGULAMIN KORZYSTANIA Z USŁUG KLUBU Just GYM” dostępnym do wglądu w każdym Klubie oraz pod adresem <https://justgym.pl/regulaminy/>. W szczególności dotyczy to zasad ogólnych korzystania z Klubu i zajęć, zasad odpowiedzialności, zasad przetwarzania danych osobowych lub zasad bezpieczeństwa.

Lista obecności

Zajęcia z dnia:Miejsce zbiórki:

Instruktor prowadzący:
.....

Oświadczenie składane przez złożenie podpisu na liście: „Oświadczam, że zapoznałem/-am się z Regulaminem Zajęć Biegowych i akceptuję jego treść. Oświadczam, że nie są mi znane przeciwwskazania zdrowotne do udziału w Zajęciach o charakterze biegowym i wytrzymałościowym oraz że biorę w nich udział na podstawie własnej oceny stanu zdrowia. Zobowiązuję się stosować do poleceń Instruktorów oraz postanowień Regulaminu.”

Lp.	Imię i nazwisko	Nr telefonu	Podpis
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			