

# REGULAMIN

## Bieg "Zabiegaj o zdrowie" 29.02.2020 Izabelin C - Polana Rekreacyjna "Jakubów"

### I CEL IMPREZY

1. Rozwijanie czynnego wypoczynku oraz aktywności ruchowej wśród społeczeństwa przez biegi i nordic walking.
2. Wsparcie Fundacji Dzieciom Zdążyć w pomocą.
3. Promowanie aktywnego stylu życia.

### II ORGANIZATOR I PARTNERZY

1. Organizator: Towarzystwo Przyjaciół I Społecznego Liceum Ogólnokształcącego.
2. Koordynatorki: Zuzanna Kopacz, Zuzanna Ciunowicz, Ada Szabelewska, Maria Radzimińska, Anieli Markowska, Alina Łazewska, Maja Kawałko.
3. Patronat: Centrum Kultury Izabelin "Czas na sport", Fundacja Dzieciom Zdążyć w pomocą.

### III TERMIN I MIEJSCE, PROGRAM

1. Bieg odbędzie się **29 lutego 2020 roku** w Izabelinie C - **Polana Rekreacyjna "Jakubów"**.
2. **Program:**  
**11.00 rozpoczęcie wydarzenia 11.15 rozgrzewka**  
**11.30 start biegu**  
**13.00 koniec biegu**  
**13.30 zakończenie wydarzenia**

3. Trasa biegu wynosi **5km** po szlakach KPN, start i meta na polanie rekreacyjnej „Jakubów”.
4. Trasa będzie oznaczona znakiem kierunku biegu.
5. Trasa nie jest atestowana.

#### **IV POMIAR CZASU**

1. Limit czasu na dystansie: bieg / nordic walking 5 km – 1, 5 godz.
2. Bieg odbędzie się bez pomiaru czasu.

#### **V UCZESTNICTWO**

1. Uczestnicy biegu zobowiązani są do wypełnienia internetowego zgłoszenia, dostępnego na stronie <https://zabiegajozdrowie.pl/>
2. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedstawienia oświadczenia o uczestnictwie podpisanego przez rodzica lub opiekuna prawnego.
3. Dokonując zgłoszenia uczestnik oświadcza, że stan jego zdrowia umożliwia mu udział w biegu. Organizator nie zapewnia uczestnikom jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci lub szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub uczestnictwem w imprezie, oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności.
4. W celu rejestracji oraz pobrania numeru startowego w dniu biegu należy okazać ważny dokument tożsamości (zdjęcie, data urodzenia).
5. W czasie biegu zawodnicy mają numery startowe przymocowane do przedniej części koszulki. Numer zostaje przypisany razem z momentem rejestracji.

6. Organizator dopuszcza start uczestników wraz z psem na smyczy.

## VI ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia będą przyjmowane tylko i wyłącznie przez panel zgłoszeniowy na stronie internetowej <https://zabiegajozdrowie.pl/> do 28 lutego 2020 roku lub do wyczerpania limitu startujących.
2. Limit uczestników biegu to 200 osób.
3. Za zgłoszenie uważa się prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej. Tylko wysłanie zgłoszenia decyduje o znalezieniu się na liście startowej.
4. W przypadkach losowych /kontuzja/, dopuszcza się możliwości przekazania numeru startowego innemu uczestnikowi, po uprzedzeniu organizatorów biegu.

## VII OPŁATY

1. Opłata rejestracyjna za udział w biegu "Zabiegaj O Zdrowie" na 5km jest równa wpłaceniu darowizny na rachunek Organizatora lub wpłacenia opłaty gotówką w momencie odbioru numerów startowych, która zostanie przekazana na rzecz fundację Dzieciom Zdażyć z Pomocą (KRS: 0000037904).
2. Opłata rejestracyjna raz uiszczona nie podlega zwrotowi.
3. Płatności za udział w Wydarzeniu będą możliwe tylko za pośrednictwem strony <https://zabiegajozdrowie.pl/>
4. Zakończenie zapisów spowodowane przekroczeniem limitu uczestników powoduje wstrzymanie dokonywania wpłat.

5. Dokonanie opłaty rejestracyjnej oraz pobranie numeru startowego jest równoczesne z akceptacją powyższego regulaminu oraz regulaminu obowiązującym na terenie miejsca imprezy - tj. "Regulaminu ochrony przyrody i udostępniania obszarów Kampinoskiego Parku Narodowego w celach turystycznych, naukowych, edukacyjnych, kulturowych, rekreacyjnych i sportowych" zwanego dalej regulaminem Kampinoskiego Parku Narodowego.

## **VIII NAGRODY**

1. Każdy z uczestników otrzyma pamiątkowy medal po ukończeniu biegu.
2. Medale będą rozdawane na mecie po ukończeniu biegu.

## **IX OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych,**

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Ogólnego Rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 roku (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016) informuję, że:

1. Administratorem danych osobowych uczestników biegu „Zabiegaj o Zdrowie” jest Towarzystwo Przyjaciół I Społecznego Liceum Ogólnokształcącego. Towarzystwo udostępnia te dane następującym osobom w celu organizacji biegu: Zuzanna Kopacz, Zuzanna Ciunowicz, Maria Radzimińska, Alina Łazewska, Maja Kawalko, Ada Szabelewska i Aniela Markowska.
2. Dane osobowe uczestników biegu „Zabiegaj o Zdrowie” przetwarzane będą wyłącznie w celu przeprowadzenia imprezy „Zabiegaj o Zdrowie”.
3. Odbiorcami danych osobowych będą wyłącznie podmioty współpracujące z administratorem w zakresie przygotowania, organizacji i przeprowadzenia biegu „Zabiegaj o Zdrowie”.
4. Ponadto odbiorcami danych mogą być również podmioty uprawnione do uzyskania danych osobowych na podstawie przepisów prawa.

5. Dane osobowe w postaci wizerunku uczestnika biegu mogą być opublikowane na łamach strony internetowej i w informacjach medialnych w celu promocji biegu „Zabiegaj o Zdrowie”.
6. Momentem rozpoczęcia przetwarzania danych osobowych jest wypełnienie formularza uczestnictwa w biegu „Zabiegaj o Zdrowie” i wyrażenie zgody na przetwarzanie tych danych.
7. Udzielenie przez uczestnika zgody na przetwarzanie danych osobowych jest dobrowolne, jednakże stanowi warunek konieczny uczestnictwa w biegu „Zabiegaj o Zdrowie”.
8. Dane osobowe będą przechowywane przez okres niezbędny do realizacji biegu „Zabiegaj o Zdrowie”, a po tym czasie przez okres oraz w zakresie wymaganym przez przepisy powszechnie obowiązującego prawa, po czym zostaną usunięte z bazy danych administratora.
9. W związku z przetwarzaniem danych osobowych uczestnikom biegu „Zabiegaj o Zdrowie” przysługują uprawnienia do dostępu do danych osobowych, ich sprostowania, żądania usunięcia, ograniczenia przetwarzania danych osobowych w przypadku, gdy są one nieprawidłowe lub niekompletne, przysługuje również prawo do przenoszenia danych osobowych.
10. W przypadku gdy przetwarzanie danych osobowych odbywa się na podstawie zgody osoby na przetwarzanie danych osobowych (art. 6 ust. 1 lit a RODO), uczestnikowi przysługuje prawo do cofnięcia tej zgody w dowolnym momencie. Cofnięcie to nie może mieć wpływu na zgodność przetwarzania danych osobowych, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem, z obowiązującym prawem.
11. Skorzystanie z prawa ograniczenia, usunięcia oraz cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych skutkować będzie niemożliwością uczestnictwa w biegu „Zabiegaj o Zdrowie”.
12. W przypadku powzięcia informacji o niezgodnym z prawem przetwarzaniu danych osobowych uczestnika, uczestnikowi przysługuje prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowy.

13. Dane mogą być przetwarzane w sposób zautomatyzowany i nie będą profilowane.

## **X POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Organizator zapewnia obsługę medyczną na czas trwania biegu.
3. Organizator zapewnia wodę dla wszystkich uczestników wydarzenia.
4. Bieg ma charakter rekreacyjny.
5. Uczestnik oświadcza, że znana mu jest trasa biegu, jej warunki oraz wymagania sprawnościowe związane z jej pokonaniem. Bierze udział na własną odpowiedzialność i nie będzie wnosić żadnych roszczeń wobec organizatora lub innych osób za ewentualne zdarzenia, podczas trwania imprezy.
6. Uczestnik oświadcza, że nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych/lecarskich do udziału w biegu.
7. Uczestnik oświadcza, że jest świadom niebezpieczeństw związanych z udziałem w imprezie sportowej, związanych z dużym wysiłkiem. Uczestnik przed przystąpieniem do biegu podjął stosowne działania, związane w szczególności z dokonaniem stosownych badań medycznych i konsultacji lecarskich z uwzględnieniem swojego wieku, kondycji fizycznej i innych czynników.
8. Uczestnik jest świadom, że organizatorzy nie zapewniają ubezpieczenia obejmującego ewentualne urazy lub inne zdarzenia oraz że ubezpieczenie takie może uzyskać samodzielnie.
9. Za rzeczy zgubione podczas imprezy organizator nie odpowiada.
10. Wszyscy uczestnicy są zobowiązani do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu oraz regulaminu Kampinoskiego Parku Narodowego,

a także zasad bezpieczeństwa oraz kultury osobistej. Organizator ma prawo wykluczenia osób niestosujących się do tych zasad.

11. Uczestnicy zobowiązują się do niewnoszenia i niezażywania przed biegiem ani po biegu środków odurzających, nielegalnych substancji, środków podnoszących wydajność fizyczną oraz napojów alkoholowych.
12. Numer alarmowy 887 102 112 jest telefonem do Centrum Operacyjnego gdzie przyjmowane są wezwania medyczne od osób potrzebujących pomocy na biegu. Rekomenduje się korzystanie z w/w alarmowego numeru telefonu dla dobra Uczestnika.
13. Decyzje zespołu medycznego dotyczące kontynuowania Biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
14. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu z uwagi na nieprzewidziane okoliczności.
13. Wszelkie informacje dotyczące biegu i organizacji będą zamieszczane na stronie [www.facebook.com/zabiegajozdrowie/](http://www.facebook.com/zabiegajozdrowie/)
14. Możliwość zapisów będzie na stronie: <https://zabiegajozdrowie.pl/>
15. We wszystkich sprawach nieujętych Regulaminem decyduje Organizator Biegu, któremu przysługuje wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu.

Koordynatorki Biegu: Zuzanna Kopacz Maja Kawałko  
Maria Radzimińska Ada Szabelewska Zuzanna Ciunowicz Aniela Markowska  
Alina Łazewska

Tel. 608740843

E-mail: [zabiegajozdrowie@gmail.com](mailto:zabiegajozdrowie@gmail.com)

