

## **Regulamin uczestnictwa w programie „W rytmie dobrostanu” – edycja I (dalej zwanym „Programem”)**

### **1. Postanowienia ogólne**

- 1.1. Organizatorem programu „W rytmie dobrostanu” jest Fundacja GOTALITY z siedzibą w Gdańsku, dalej zwana „Fundacją”
- 1.2. Program jest finansowany ze środków Urzędu Miasta Gdańska.
- 1.3. Czas trwania pierwszej edycji programu: wrzesień–listopad 2025.
- 1.4. Uczestnictwo w programie jest bezpłatne.
- 1.5. Celem programu jest redukcja stresu i promocja dobrostanu wśród aktywnych zawodowo mieszkanek i mieszkańców Gdańska.

### **2. Zasady uczestnictwa i zapisy**

- 2.1. Program skierowany jest do osób pełnoletnich, aktywnych zawodowo, mieszkających i/lub pracujących w Gdańsku, dalej zwanych „uczestnik” lub „uczestnicy”
- 2.2. Liczba miejsc w programie jest ograniczona.
- 2.3. Zapisy odbywają się wyłącznie na cały cykl danej edycji za pośrednictwem platformy Evenea.
- 2.4. Zapis jest skuteczny po wypełnieniu formularza Google (link do formularza znajduje się w opisie programu na platformie Evenea), w którym uczestnik deklaruje udział w minimum 8 zajęciach w trakcie trwania programu (niezależnie od dzielnicy) oraz po otrzymaniu od Fundacji potwierdzenia mailowego rejestracji na Program.
- 2.5. Harmonogram zajęć oraz ich lokalizacje zostaną opublikowane na stronie gotality.org.
- 2.6. Dołączenie do programu w trakcie trwania edycji jest możliwe tylko w przypadku wolnych miejsc, po uprzednim kontakcie z organizatorem.
- 2.7. Zgłoszenie udziału jest równoznaczne z rezerwacją miejsca – jego nieodwołanie uniemożliwia udział innym osobom.
- 2.8. Uczestnik ponosi odpowiedzialność za swoją frekwencję i zaangażowanie, zobowiązując się do obecności na zadeklarowanych zajęciach.

### **3. Organizacja zajęć**

- 3.1. Zajęcia praktyczne (dalej zwane „zajęciami”) w ramach Programu obejmują m.in. slow jogging, jogę, medytację, ćwiczenia oddechowe, trening wzmacniający (POWER ON)
- 3.2. Zajęcia edukacyjno-integracyjne (dalej zwane „spotkaniami”) obejmują m.in. wykłady tematyczne, spotkanie inauguracyjne, spotkanie podsumowujące, integrację.
- 3.3. Większość zajęć odbywa się w plenerze, by umożliwić aktywność na świeżym powietrzu po dniu pracy.
- 3.4. Spotkania odbywają się w wyznaczonych w harmonogramie obiektach lub online.
- 3.5. Czas trwania zajęć praktycznych to ok. 60 minut, a spotkań to od 1 do 3 godzin.
- 3.6. Zajęcia i spotkania odbywają się w różnych dzielnicach Gdańska: Przymorze, Brzeźno, Morena, Wrzeszcz i Śródmieście.
- 3.7. Fundacja będzie prowadziła listy obecności na każdych zajęciach, które służą celom organizacyjnym i rozliczeniowym.
- 3.8. Uczestnik zobowiązany jest do wpisania się na listę obecności podczas każdych zajęć.
- 3.9. Pojawienie się na minimum 8 zajęciach w ramach edycji jest warunkiem ukończenia programu.
- 3.10. Uczestnicy proszeni są o punktualne przybycie na każde zajęcie – spóźnienie może skutkować brakiem możliwości dołączenia do zajęć.
- 3.11. W przypadku niedyspozycji prowadzącego lub innych nieprzewidzianych okoliczności, Fundacja zastrzega sobie prawo do zmiany terminu zajęć lub spotkania. O wszelkich zmianach uczestnicy będą informowani drogą mailową. W przypadku ekstremalnych warunków pogodowych zajęcia plenerowe mogą zostać odwołane i przełożone na inny termin, o ile będzie to możliwe. Fundacja dopuszcza także możliwość odrobienia zajęć w innym terminie i/lub lokalizacji.
- 3.12. Uczestnicy biorą udział w zajęciach na własną odpowiedzialność, dbając o swoje zdrowie i bezpieczeństwo. Program nie zastępuje indywidualnej opieki lekarskiej ani rehabilitacji.

### **4. Komunikacja i zgody**

- 4.1. Komunikacja z uczestnikami odbywa się poprzez: grupę wsparcia GOTALITY CHILL (WhatsApp), newsletter (e-mail), stronę internetową Fundacji (<https://gotality.org>) oraz media społecznościowe (instagram, facebook, LinkedIn).
- 4.2. Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych w celu realizacji programu oraz na publikację swojego wizerunku w materiałach promocyjnych Fundacji (strona internetowa, media społecznościowe, sprawozdania z projektu).
- 4.3. Uczestnik ma prawo wycofać zgodę na publikację swojego wizerunku – w tym celu powinien skontaktować się z organizatorem mailowo na adres [kontakt@gotality.org](mailto:kontakt@gotality.org)