

REGULAMIN UCZESTNICTWA W PROJEKCIE „Ruszajmy się razem – zdrowe nawyki, aktywne społeczności seniorów”

§ 1. Informacje ogólne

1. Organizatorem projektu „Ruszajmy się razem – zdrowe nawyki, aktywne społeczności seniorów”, zwanego dalej „Projektem”, jest Fundacja GOTALITY z siedzibą w Gdańsku.
2. Projekt jest realizowany w ramach zadania publicznego dofinansowanego z budżetu Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego w Gdańsku.
3. Projekt jest skierowany do osób w wieku 60 lat i więcej, zamieszkujących Gdańsk lub Pruszcz Gdański.
4. Udział w Projekcie jest bezpłatny.
5. Projekt obejmuje dwie grupy uczestników:
 - o grupę w Gdańsku – do 20 osób,
 - o grupę w Pruszczu Gdańskim – do 20 osób.
6. Celem Projektu jest wspieranie zdrowego i aktywnego starzenia się poprzez regularną aktywność fizyczną, poprawę sprawności funkcjonalnej, edukację dotyczącą zdrowego stylu życia, rozwijanie trwałych zdrowych nawyków oraz budowanie lokalnych społeczności opartych na wzajemnym wsparciu i wspólnej aktywności.

§ 2. Zakres Projektu

1. Program obejmuje w szczególności:
 - o zajęcia ruchowo-edukacyjne łączące Slow Jogging, ćwiczenia wspierające mobilność i sprawność funkcjonalną oraz elementy edukacji dotyczącej zdrowego stylu życia,
 - o zajęcia stabilizacyjno-koordynacyjne wspierające równowagę, koordynację, stabilizację i profilaktykę upadków,
 - o spotkania Slow Joggingowe organizowane przy lokalnych wydarzeniach parkrun,
 - o cztery dwugodzinne warsztaty edukacyjno-praktyczne w każdej lokalizacji,
 - o możliwość skorzystania z indywidualnych konsultacji coachingowych online wspierających budowanie zdrowych nawyków,
 - o działania przygotowujące uczestników do samodzielnego kontynuowania wspólnej aktywności po zakończeniu Projektu
2. Poszczególne aktywności będą prowadzone zgodnie z harmonogramem przekazywanym uczestnikom przez Organizatora.
3. Organizator może dokonywać uzasadnionych zmian terminów, miejsc lub osób prowadzących, o czym uczestnicy będą informowani z odpowiednim wyprzedzeniem.

§ 3. Zgłoszenie do Projektu

1. Zgłoszenia przyjmowane są:
 - o poprzez formularz online udostępniony przez Fundację GOTALITY,
 - o w wersji papierowej – dla osób, które nie mogą skorzystać z formularza elektronicznego.
2. Obie formy zgłoszenia są równoważne.
3. Zgłoszenie nie oznacza automatycznego zakwalifikowania do Projektu.
4. Warunkiem udziału jest:
 - o ukończenie 60. roku życia,
 - o zamieszkiwanie na terenie Gdańska lub Pruszcza Gdańskiego,
 - o wypełnienie formularza zgłoszeniowego,
 - o akceptacja niniejszego Regulaminu,
 - o zakwalifikowanie przez Organizatora do odpowiedniej grupy.

§ 4. Kwalifikacja uczestników

1. W przypadku liczby zgłoszeń nieprzekraczającej liczby dostępnych miejsc do udziału kwalifikowane będą osoby spełniające podstawowe kryteria uczestnictwa.
2. W przypadku większej liczby kandydatów niż dostępnych miejsc Organizator uwzględni w szczególności:
 - o aktualny poziom aktywności fizycznej,
 - o potrzebę poprawy sprawności,
 - o potrzebę zwiększenia kontaktów społecznych,
 - o motywację do regularnego udziału w Projekcie i wprowadzania prozdrowotnych zmian w codziennym życiu.
3. W przypadku osób o podobnym poziomie potrzeb Organizator może uwzględnić kolejność zgłoszeń.
4. Osoby, które nie zostaną zakwalifikowane z powodu braku miejsc, mogą zostać wpisane na listę rezerwową.
5. W przypadku rezygnacji uczestnika jego miejsce może zostać zaproponowane osobie z listy rezerwowej.

§ 5. Diagnoza początkowa i bezpieczeństwo

1. Po zakwalifikowaniu do Projektu uczestnik zostanie poproszony o przekazanie informacji dotyczących stanu zdrowia istotnych dla bezpiecznego udziału w zajęciach, aktualnego poziomu aktywności, codziennych nawyków, potrzeb oraz własnych celów związanych z udziałem w Projekcie.
2. Na początku udziału zostaną również przeprowadzone proste pomiary i próby sprawności funkcjonalnej dostosowane do osób starszych. Ich celem jest dostosowanie wsparcia do możliwości uczestników oraz umożliwienie porównania sytuacji na początku i na zakończenie Projektu.
3. Uczestnik zobowiązany jest poinformować Organizatora lub prowadzącego zajęcia o takich ograniczeniach zdrowotnych, urazach lub zmianach stanu zdrowia, które mogą mieć znaczenie dla bezpiecznego udziału w aktywności.

4. Uczestnik powinien wykonywać ćwiczenia zgodnie z instrukcjami prowadzącego oraz dostosowywać intensywność do własnych możliwości.
5. W przypadku wątpliwości dotyczących bezpieczeństwa udziału w aktywności Organizator lub prowadzący może zalecić uczestnikowi konsultację z lekarzem przed kontynuowaniem określonych ćwiczeń.

§ 6. Zasady uczestnictwa

1. Udział w Projekcie jest dobrowolny.
2. Uczestnicy są proszeni o możliwie regularny udział w zajęciach oraz informowanie Organizatora o planowanych nieobecnościach.
3. Uczestnik zobowiązuje się do przestrzegania zasad bezpieczeństwa, poleceń osób prowadzących zajęcia oraz zasad wzajemnego szacunku wobec innych uczestników.
4. Zajęcia nie mają charakteru rywalizacji sportowej. Aktywność jest dostosowywana do możliwości uczestników, a Slow Jogging może być w razie potrzeby przeplatany marszem.
5. Uczestnik może w dowolnym momencie zrezygnować z udziału w Projekcie, informując o tym Organizatora.

§ 7. Konsultacje coachingowe

1. Uczestnicy Projektu mogą korzystać z indywidualnych konsultacji coachingowych online.
2. Łączna pula konsultacji w Projekcie wynosi 100 godzin.
3. Każdy uczestnik będzie miał możliwość skorzystania z co najmniej jednej godziny konsultacji, a pozostałe godziny będą przydzielane zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników i dostępnością puli.

§ 8. Dane osobowe i wizerunek

1. Dane osobowe uczestników będą przetwarzane wyłącznie w zakresie niezbędnym do organizacji, realizacji, monitorowania i rozliczenia Projektu, zgodnie z obowiązującymi przepisami dotyczącymi ochrony danych osobowych.
2. Szczegółowe informacje dotyczące przetwarzania danych osobowych zostaną przekazane uczestnikom w odrębnej klauzuli informacyjnej.
3. Zgoda na wykorzystanie wizerunku uczestnika do celów informacyjnych i promocyjnych będzie udzielana odrębnie i dobrowolnie i nie stanowi warunku udziału w Projekcie.

§ 9. Postanowienia końcowe

1. Regulamin jest dostępny na stronie internetowej Fundacji GOTALITY oraz w wersji papierowej na życzenie uczestnika.
2. Wysłanie formularza zgłoszeniowego oznacza potwierdzenie zapoznania się z Regulaminem i akceptację jego postanowień.



3. W sprawach organizacyjnych związanych z Projektem można kontaktować się z Fundacją GOTALITY:
tel. 600 977 900, e-mail: kontakt@gotality.org.
4. Regulamin obowiązuje przez okres realizacji Projektu.