



REGULAMIN PROGRAMU „FIT SUWALCZANIE”

WARUNKI OGÓLNE

1. Organizatorem programu FIT Suwalczanie jest Miasto Suwałki, ul. A. Mickiewicza 1, 16-400 Suwałki we współpracy z Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Suwałkach, ul. Wojska Polskiego 2, 16-400 Suwałki.
2. Działanie realizowane w ramach projektu „Sportowe pogranicze – promocja sportu i zdrowego stylu życia w regionie pogranicza” (ang. „Sports borderland – promotion of sport and healthy lifestyle of cross-border region”) w ramach Programu Współpracy Interreg VI-A Litwa-Polska 2021-2027
3. Warunki uczestnictwa w programie „FIT Suwalczanie” określone są w niniejszym regulaminie („Regulamin”), a każde zgłoszenie Uczestnika będzie jednoznaczne z faktem, iż Uczestnik zapoznał się z treścią Regulaminu i go akceptuje.

CZAS TRWANIA PROGRAMU

1. Zgłoszenia do programu „FIT Suwalczanie” można nadsyłać do 21 kwietnia do godz. 23:59.
2. Program „FIT Suwalczanie” będzie trwał trzy miesiące w okresie kwiecień – lipiec 2025r.

UCZESTNICY

1. Uczestnikami programu „FIT Suwalczanie” mogą być wyłącznie pełnoletnie osoby fizyczne, posiadające pełną zdolność do czynności prawnych.
2. W programie „FIT Suwalczanie” mogą wziąć udział tylko osoby, spełniające poniższe warunki:
 - znajdują się w przedziale wiekowym 28 – 58 lat;
 - posiadają aktualną Suwalską Kartę Mieszkańca;
 - nie uprawiają regularnie żadnej aktywności fizycznej co najmniej od jednego roku;
 - posiadają aktualne badania morfologiczne, wykonane nie wcześniej niż w styczniu 2025 roku lub złożą deklarację o wykonaniu badań przed przystąpieniem do programu.
3. Z udziału w programie „FIT Suwalczanie” wyłączeni są pracownicy Organizatora oraz osoby bezpośrednio zaangażowane w przygotowanie programu „FIT Suwalczanie”.
4. Uczestnicy zgłaszający się do programu „FIT Suwalczanie” wyrażają zgodę na wykorzystanie i rozpowszechnianie wizerunku utrwalonego w trakcie nagrywania filmów i zdjęć podczas przebiegu programu „FIT Suwalczanie”.

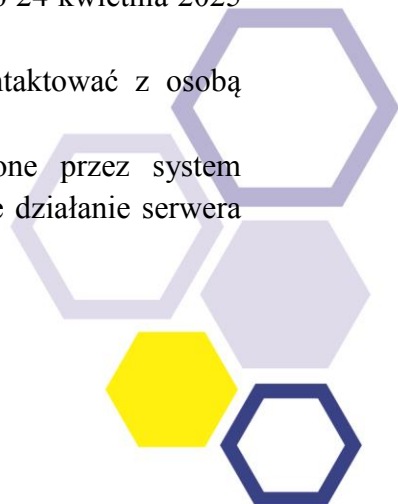




WARUNKI I ZASADY UCZESTNICTWA

1. Do udziału w programie „FIT Suwalczenie” można zgłosić się poprzez nadesłanie zgłoszenia poprzez formularz google, opublikowany na stronie www.osir.suwalki.pl
2. Za moment dokonania zgłoszenia Kandydata uważa się datę wpłynięcia zgłoszenia poprzez formularz google.
3. Prawidłowo wysłane zgłoszenie powinno zawierać:
 - imię i nazwisko,
 - wiek uczestnika,
 - numer telefonu,
 - aktualną masę ciała i wzrost,
 - numer Suwalskiej Karty Mieszkańca,
 - opis dlaczego Uczestnik chce wziąć udział w programie „FIT Suwalczenie” i co jest jego motywacją,
4. Rozpatrywane będą wyłącznie zgłoszenia nadesłane w terminie przewidzianym regulaminem.
5. **Wybrani do udziału w programie uczestnicy zobowiązują się do spotkania z przedstawicielem Organizatora w terminie i miejscu przez niego wyznaczonym, podczas którego dopełnione zostaną następujące formalności:**
 - podpisanie regulaminu programu „FIT Suwalczenie”,
 - podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w programie „FIT Suwalczenie”,
 - zobowiązanie do aktywnego udziału w programie. W przypadku braku aktywnego uczestnictwa, nieuzasadnionej rezygnacji lub rażącego naruszenia Regulaminu, Organizator zastrzega sobie prawo dochodzenia zwrotu kosztów poniesionych na rzecz danego Uczestnika;
 - podpisanie zgody na publikację materiałów zdjęciowych/ filmowych/audio z wizerunkiem Uczestnika oraz na ich wykorzystanie w celach promocji projektu.
6. Informację o wyborze do programu „FIT Suwalczenie” Kandydaci otrzymają telefonicznie oraz za pomocą wiadomości wysłanej na adres e-mail do 24 kwietnia 2025 roku.
7. Jeżeli po trzykrotnej próbie Organizator nie będzie mógł się skontaktować z osobą wybraną do programu „FIT Suwalczenie”, wybierze inną osobę.
8. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zgłoszenia zagubione przez system informatyczny, indywidualne ustawienia poczty email, nieprawidłowe działanie serwera poczty.

OBOWIĄZKI UCZESTNIKA





Litwa – Polska

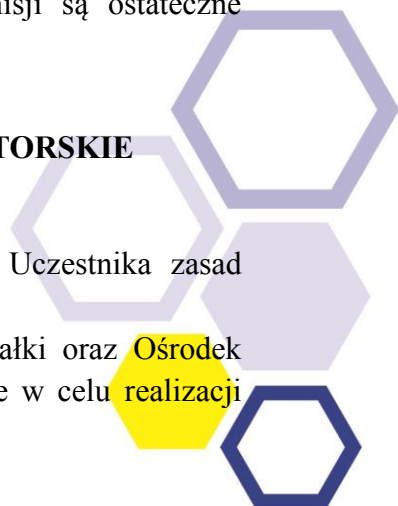
1. Uczestnik zobowiązuje się do rozpoczęcia i zakończenia udziału w programie „FIT Suwałczanie”.
2. Uczestnik zobowiązuje się do wzięcia udziału w indywidualnych spotkaniach z dietetykiem, podczas których zostanie zmierzony, zważony i wprowadzony w zasady zdrowego stylu życia.
3. Uczestnik zobowiązuje się do wzięcia udziału w spotkaniach z trenerem, podczas których zostanie objęty indywidualnym planem treningowym.
4. Uczestnik programu „FIT Suwałczanie” zobowiązuje się do przestrzegania wszystkich zaleceń trenera oraz dietetyka, które otrzyma podczas indywidualnych konsultacji.
5. Uczestnik otrzyma dzienniczek metamorfoz, który stanowi podstawę monitorowania postępów. Brak systematycznego prowadzenia dzienniczka może skutkować upomnieniem lub wykluczeniem z programu.

ZOBOWIĄZANIA ORGANIZATORA

1. Organizator zobowiązuje się do
 - zrekutowania 20 uczestników programu „FIT Suwałczanie” spośród nadesłanych zgłoszeń,
 - pokrycia kosztów konsultacji indywidualnych z trenerem w okresie trwania programu oraz przygotowania planu treningowego,
 - pokrycia kosztów konsultacji z dietetykiem, w tym analizy składu ciała, przygotowania programu żywieniowego, zaleceń dietetycznych;
 - pokrycia kosztów zakupu obuwia biegowego/ sportowego do kwoty 350 PLN dla uczestników programu „FIT Suwałczanie”
2. Zgłoszenia spełniające wymagania formalne, określone w niniejszym Regulaminie, zostaną ocenione przez Komisję powołaną przez Organizatora.
3. Podczas wyboru uczestników brane będą pod uwagę następujące kryteria:
 - Motywacja kandydata do udziału w programie i gotowość do wprowadzenia zmian w stylu życia,
 - Możliwość pełnego uczestnictwa w harmonogramie programu,
 - Zróżnicowanie grupy (w zakresie wieku, płci i stylu życia),
 - Kolejność zgłoszenia.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznego wyboru uczestników według własnego uznania, w oparciu o powyższe kryteria. Decyzje komisji są ostateczne i nie podlegają odwołaniu

PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH I PRAWA AUTORSKIE

1. Wysłanie zgłoszenia jest jednoznaczne z zaakceptowaniem przez Uczestnika zasad programu „FIT Suwałczanie” opisanych w Regulaminie.
2. Administratorem danych osobowych Uczestników jest Miasto Suwałki oraz Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach. Dane będą przetwarzane wyłącznie w celu realizacji





Litwa – Polska

projektu „Sportowe pogranicze – promocja sportu i zdrowego stylu życia w regionie pogranicza” (ang. „Sports borderland – promotion of sport and healthy lifestyle of cross-border region”), zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a RODO. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych, ich poprawiania, usunięcia oraz cofnięcia zgody na przetwarzanie w dowolnym momencie.

3. Dane osobowe uczestników nie będą przetwarzane do innych celów.

INNE POSTANOWIENIA

1. Program „FIT Suwałczanie” realizowany jest w ramach projektu „Sportowe pogranicze – promocja sportu i zdrowego stylu życia w regionie pogranicza” (ang. „Sports borderland – promotion of sport and healthy lifestyle of cross-border region”) w ramach Programu Współpracy Interreg VI-A Litwa-Polska 2021-2027.
2. **Udział w programie „FIT Suwałczanie” jest bezpłatny oraz dobrowolny.**
3. Uczestnik bierze udział w programie na własną odpowiedzialność. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje, urazy oraz inne problemy zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej wykonywanej w ramach programu. Zalecane jest, aby uczestnik skonsultował swój stan zdrowia z lekarzem przed przystąpieniem do programu.
4. W przypadku choroby lub zdarzeń losowych uniemożliwiających udział w spotkaniach, Uczestnik zobowiązany jest do niezwłocznego poinformowania Organizatora. Organizator może zdecydować o utrzymaniu uczestnictwa lub wykluczeniu z programu, w zależności od sytuacji.
5. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości w czasie trwania programu „FIT Suwałczanie” wynikających z nadużyć ze strony Uczestnika, w tym w szczególności złamania przez Uczestnika zasad Regulaminu, Organizator ma prawo nieodwołalnie wykluczyć danego Uczestnika z udziału w programie „FIT Suwałczanie” i ubiegać się o zwrot kosztów związanych z udziałem uczestnika w programie.
6. Organizator zastrzega sobie prawo powierzenia wykonania poszczególnych czynności organizacyjnych, administracyjnych i innych w ramach realizacji programie „FIT Suwałczanie” Ośrodkowi Sportu i Rekreacji w Suwałkach.
7. Wszelkie dodatkowe informacje o programie „FIT Suwałczanie”, związane z jego funkcjonowaniem Uczestnik może uzyskać wysyłając e-mail na adres: biegi@osir.suwalki.pl.
8. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany Regulaminu programu „FIT Suwałczanie” bez podawania przyczyn, jeżeli nie wpłynie to na pogorszenie warunków uczestnictwa w akcji.
9. We wszystkich sprawach nieuregulowanych regulaminem decyzje podejmuje Organizator programu „FIT Suwałczanie”.

