

REGULAMIN
uczestnictwa członków UTW Tarnobrzeg
w rajdach rowerowych

I.

1. Uczestnictwo w imprezie jest bezpłatne.
2. Przed rozpoczęciem rajdu każdy uczestnik powinien się zgłosić w biurze, podać swoje dane osobowe i podpisać się na liście uczestnictwa.
3. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.
Każdy uczestnik bierze udział w rajdzie na własną odpowiedzialność i ubezpiecza się we własnym zakresie.
4. Uczestnik rajdu wyraża zgodę na nieodpłatne publikowanie przez UTW jego wizerunku (ew. z imieniem i nazwiskiem) we wszelkich promocjach, prezentacjach po imprezie, na stronie internetowej UTW oraz w innych formach utrwałeni w związku z udziałem w rajdzie.
5. Wpisując się na listę uczestnik swym podpisem potwierdza zapoznanie się z niniejszym regulaminem i wyraża zgodę na jego stosowanie.

II.

1. W zależności od liczby uczestników rajd może być podzielony na grupy.
2. Uczestnicy rajdu są zobowiązani do przestrzegania **kodeksu ruchu drogowego** oraz ponoszą odpowiedzialność za złamanie przepisów.
3. Każdy uczestnik, który odłączy się od grupy i (lub) wyprzedzi prowadzącego rajd w osobie organizatora – opuszcza imprezę i jedzie na własną odpowiedzialność.
4. Po drogach publicznych uczestnicy rajdu poruszają się zgodnie z zasadą : jedziemy „gęsiego” w małych 10 – 15 osobowych grupach, potem przerwa ok. 200 m, i następna mała grupa, itd. Na czele każdej kolumny rowerzystów jedzie osoba prowadząca , na końcu – zamyka opiekun.
5. Prowadzący i opiekunowie ubrani są w kamizelki odblaskowe. Prowadzący czuwa nad odpowiednim , równym tempem i bezpiecznym, zgodnym z przepisami ruchu drogowego, przebiegiem trasy.
6. Opiekun pilnuje dyscypliny grupy i czuwa nad właściwą realizacją poszczególnych zadań osób, za które odpowiada.
7. Tempo jazdy dyktują najslabsi.
8. Na rajd należy przyjechać sprawnym i przepisowo wyposażonym rowerem, zabierając ze sobą podstawowe narzędzia i części zapasowe (np. klucze, dętki, łątki itp.), każdy liczy pod tym względem na siebie. Każdą awarię roweru należy zgłosić kierownikowi rajdu lub prowadzącemu daną grupę.
9. Ubranie winno być dostosowane do warunków pogodowych: np. zapasowe okrycia przeciwdeszczowe, koszulki kolarskie, buty. Organizatorzy propagują bezpieczną

jazdę na rowerze – dlatego zalecają, żeby każdy uczestnik jechał w kasku rowerowym.

10. Każdy uczestnik zabiera ze sobą napoje i suchy prowiant.

III.

Uczestnikowi rajdu zabranie się:

1. Wyprzedzania osoby prowadzącej grupę rowerową.
2. Opuszczania wyznaczonych tras.
3. Jazdy środkiem drogi i utrudniania ruchu innym osobom lub pojazdom.
4. Jazdy obok innego uczestnika ruchu.
5. Czepiania się w jakikolwiek sposób innych pojazdów.
6. Nagłego zawracania, rozpędzania roweru i wyprzedzania innych, szczególnie przy zjazdach ze wzniesień.
7. Zażywania narkotyków, picia napojów alkoholowych i palenia papierosów.
8. Przewożenia i picia w czasie jazdy gorących napojów oraz używania szklanych pojemników.

IV.

1. Każdy uczestnik rajdu bierze w nim udział na własną odpowiedzialność i własny koszt.
2. Uczestnicy imprezy są zobowiązani do przestrzegania regulaminu, ogólnych zasad bezpieczeństwa i stosowania się do poleceń Organizatora.
3. Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne wypadki i szkody powstałe w czasie trwania imprezy.
4. Ostateczna interpretacja regulaminu oraz rozstrzygnięcie spraw nie objętych regulaminem należy do Organizatora.
5. Nieprzestrzeganie niniejszego regulaminu oznacza rezygnację z uczestnictwa w rajdzie.

Sezon rowerowy w pełni

podstawowe przepisy i zasady dotyczące kierowców samochodów oraz rowerzystów

1. Co do zasady rowerzystów dotyczą te same przepisy i znaki drogowe, co kierowców pojazdów mechanicznych
2. Minimalna odległość, którą trzeba zachować od wyprzedzanego rowerzysty, to 1 metr
3. Wjeżdżanie na ulicę z drogi dla rowerów to jedna z sytuacji definiowanych jako „włączanie się do ruchu”
4. Rowerzysta to osoba w wieku od 10 lat jadąca na rowerze. Człowiek, który prowadzi lub ciągnie rower, jest uważany za pieszego. Z formalnego punktu widzenia pieszym jest także dziecko w wieku do 10 lat jadące na rowerze pod opieką dorosłej osoby – takie dziecko nie może korzystać z drogi dla rowerów, za to powinno

poruszać się po chodniku. Dziecko do 10 lat jadące na rowerze ma prawo także jechać po przejściu dla pieszych, podobnie jak jego opiekun jadący na rowerze. A co z dzieckiem do 10 lat jadącym bez opieki na rowerze? Nie wynika to wprost z przepisów.

Kto ma pierwszeństwo na przejeździe dla rowerów?

To zależy, z której strony nadjeżdża pojazd mechaniczny. Jeśli samochód (lub np. motocykl) skręca w prawo, przecinając drogę dla rowerów, ma on bezwzględny obowiązek ustąpić pierwszeństwa rowerzyście jadącemu przejazdem na wprost. W innych przypadkach

pierwszeństwo ma tylko ten rowerzysta, który znajduje się na przejeździe, co można interpretować: kto pierwszy, ten lepszy.

Radzimy uważać na cyklistów na przejazdach: kolizja z jednośladem na przejeździe ma zbliżone konsekwencje do uderzenia pojazdem pieszego na przejściu dla pieszych. Kierujący pojazdem, zbliżając się do przejazdu dla rowerów (tak samo jak zbliżając się do przejścia dla pieszych), ma obowiązek zachować szczególną ostrożność.

Pierwszeństwo na skrzyżowaniu

Co do zasady rowerzystów dotyczą te same przepisy i znaki drogowe, co kierowców pojazdów mechanicznych – w tym reguła pierwszeństwa dla nadjeżdżających z prawej strony. Są to zasady obowiązujące wzajemnie i kierowców samochodów, i rowerzystów.

Jest jednak wyjątek: pojazd skręcający na skrzyżowaniu w drogę poprzeczną ma obowiązek ustąpić pierwszeństwa rowerzyście jadącemu na wprost.

Kiedy rowerzysta ma prawo jechać po ulicy?

Wtedy, gdy wzdłuż jezdni nie prowadzi droga dla rowerów. Rowerzyści nie mają jednak prawa wjeżdżać na autostrady i drogi szybkiego ruchu ani na drogi, na których obowiązuje zakaz jazdy na rowerze. Jeśli jest to możliwe, rowerzyści powinni jechać poboczem.

Gdy na drodze jest wyznaczony pas dla rowerów w kierunku, w którym jedzie rowerzysta, powinien on z niego korzystać.

Jak wyprzedzać?

Minimalna odległość, którą trzeba zachować od wyprzedzanego rowerzysty, to 1 metr. Z kolei rowerzyści mają prawo wyprzedzać wolno jadące auta z prawej strony (mogą też wyprzedzać je z lewej).

Rower na ścieżce

Przejeżdżając przez drogę dla rowerów poza jezdnią, kierujący samochodem musi ustąpić miejsca rowerowi.

Włączanie się do ruchu

Na rondo, którym często przejeżdżam, wjeżdżają rowerzyści z dróg dla rowerów, które prowadzą do ronda i w tym miejscu się kończą. Kto ma pierwszeństwo? Wjeżdżanie na ulicę z drogi dla rowerów to jedna z sytuacji definiowanych jako „włączanie się do

ruchu” – rowerzyści muszą ustąpić pierwszeństwa pojazdom znajdującym się na rondzie.

Rower jadący środkiem?

Na skrzyżowaniu i bezpośrednio przed nim, jeśli z pasa ruchu możliwa jest jazda w więcej niż jednym kierunku, rowerzysta może poruszać się jego środkiem.

Chodzi o uniemożliwienie samochodom wyprzedzania rowerzysty w warunkach, gdy jest to niebezpieczne.

Rowerzysta i ubezpieczenie OC

Rowerzysta nie musi, ale może mieć ubezpieczenie OC. Jeśli nie ma, za ewentualne szkody, których jest sprawcą wobec innych uczestników ruchu, odpowiada własnym majątkiem.

REGULAMIN *uczestnictwa członków UTW Tarnobrzeg* *w rajdach pieszych, Nordic Walking*

I

1. Uczestnictwo w imprezie jest bezpłatne.
2. Przed rozpoczęciem rajdu każdy uczestnik powinien się zgłosić w biurze, podać swoje dane osobowe i podpisać się na liście uczestnictwa.
3. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków. Każdy uczestnik bierze udział w rajdzie na własną odpowiedzialność i ubezpiecza się we własnym zakresie.
4. Uczestnik rajdu wyraża zgodę na nieodpłatne publikowanie przez UTW jego wizerunku (ew. z imieniem i nazwiskiem) we wszelkich promocjach, prezentacjach po imprezie, na stronie internetowej UTW oraz w innych formach utrwałen w związku z udziałem w rajdzie.
5. Wpisując się na listę uczestnik swym podpisem potwierdza zapoznanie się z niniejszym regulaminem i wyraża zgodę na jego stosowanie.

II

1. Po drogach publicznych uczestnicy rajdu poruszają się „gęsiego” poboczem lub lewą stroną drogi, czyli „pod prąd” - tak, żeby widzieć nadjeżdżający pojazd.
2. Tempo marszu dyktują najslabsi.
3. Ubranie sportowe powinno być dostosowane do warunków pogodowych, np. zapasowe okrycia przeciwdeszczowe, wygodne buty.
4. Każdy uczestnik zabiera ze sobą napoje i suchy prowiant.

III

Uczestnikowi rajdu zabranie się:

1. Wyprzedzania osoby prowadzącej grupę.
2. Opuszczania wyznaczonych tras.
3. Marszu środkiem drogi i utrudniania ruchu innym osobom lub pojazdom.
4. Zażywania narkotyków, picia napojów alkoholowych i palenia papierosów.

IV

1. Każdy uczestnik rajdu bierze w nim udział na własną odpowiedzialność i własny koszt.
2. Uczestnicy rajdu są zobowiązani do przestrzegania regulaminu, ogólnych zasad bezpieczeństwa i stosowania się do poleceń Organizatora.
3. Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne wypadki i szkody powstałe w czasie trwania rajdu.
4. Ostateczna interpretacja regulaminu oraz rozstrzygnięcie spraw nie objętych regulaminem należy do Organizatora.
5. Nieprzestrzeganie niniejszego regulaminu oznacza rezygnację z uczestnictwa w rajdzie.

Regulamin korzystania z zajęć jogi i tańca – UTW Tarnobrzeg

1. Zasady ogólne

1. Organizatorem zajęć jest UTW Tarnobrzeg.
2. W zajęciach mogą uczestniczyć osoby, będące aktualnymi słuchaczami UTW.
3. Terminy, czas trwania oraz wysokość i zasady opłaty za zajęcia ustala UTW.
4. Opłata uiszczana jest każdorazowo za pojedyncze zajęcia u prowadzącego zajęcia.
5. Instytucją odpowiedzialną za rozliczenia jest UTW..

2. Korzystanie z zajęć

1. Osoby uprawnione do wstępu na zajęcia mają prawo:
 - a) korzystać z sali ćwiczeń w godzinach wybranych zajęć,
 - b) używać znajdujących się na sali sprzętów przeznaczonych do ćwiczeń: maty, krzesła, paski,
 - c) używać na sali ćwiczeń własnych pomocy, np. maty, pasków, klocków,
 - d) korzystać z rad i instrukcji nauczyciela prowadzącego zajęcia na sali.
2. Nauczyciel realizuje na każdym zajęciach program, składający się na jedną całość. Z tego powodu osoby, które chcą korzystać z rad i instrukcji nauczyciela powinny uczestniczyć w całych zajęciach – rozpoczynać je punktualnie oraz brać udział do samego końca zajęć.
3. Prowadzący nie bierze żadnej odpowiedzialności za skutki ćwiczeń wykonywanych samodzielnie, nie w oparciu o rady i instrukcje nauczyciela. Osoba ćwicząca samodzielnie przyjmuje do wiadomości, że ćwiczenie bez rad i instrukcji nauczyciela może mieć negatywny wpływ na zdrowie.

4. Nie należy pomagać innym uczestnikom zajęć w wykonywaniu ćwiczeń, chyba że następuje to na wyraźne polecenie prowadzącego w sposób przez niego podany. Należy zachować szczególną ostrożność przy ćwiczeniach, w których może dojść do kolizji między uczestnikami.
5. Organizator oraz prowadzący zajęcia nie ponoszą odpowiedzialności za przedmioty wartościowe, pozostawione w szatni lub na sali po zajęciach.
6. Uczestnicy proszeni są o wyciszenia dzwonka i wibracji lub wyłączenia telefonu zabieranego na salę, przed każdymi zajęciami, tak by nie zakłócać spokoju innych ćwiczących.
7. Uczestnicy proszeni są o odłożenie używanego sprzętu na miejsce po ukończeniu zajęć.
8. Uczestnicy proszeni są o powstrzymanie się od działań mogących zakłócić wykonywanie ćwiczeń innym użytkownikom sali lub powodujących uszkodzenia lub zniszczenia mienia.

3. Zdrowie

1. Na sali ćwiczyć mogą osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich.
2. Osoby z problemami zdrowotnymi mogą ćwiczyć tylko po konsultacji z prowadzącym lekarzem i/lub fizjoterapeutą. Z nimi też powinny skonsultować ogólne wskazania do wykonywanych przez siebie ćwiczeń i stosować się do nich w trakcie zajęć.
3. Uczestnicy biorą udział w zajęciach dobrowolnie i na własną odpowiedzialność. Zasada ta stosuje się także do wykonywania poszczególnych ćwiczeń i dostosowywaniu zakresu ich wykonywania do własnych możliwości i stanu zdrowia.
4. Osoby z problemami zdrowotnymi (w szczególności dyskopatia, zwyrodnienia kręgosłupa, nadciśnienie, choroby serca, duże wady wzroku, niedawno przebyte operacje, aktualne kontuzje) zobowiązane są poinformować o nich nauczyciela przed rozpoczęciem ćwiczeń, jak również w trakcie ich trwania.
5. W razie zaistnienia nieprzewidzianych okoliczności (pogorszenie samopoczucia, mdłości, bóle kręgosłupa, stawów, chorych miejsc) organizator i prowadzący nie biorą odpowiedzialności za negatywne skutki dla zdrowia ćwiczeń, jeżeli osoba z problemami zdrowotnymi nie poinformowała nauczyciela o swoich problemach.
6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że biorą udział w zajęciach grupowych, w czasie których niemożliwe jest każdorazowe, indywidualne dostosowanie ćwiczeń do potrzeb każdej osoby.
7. Osoby z problemami zdrowotnymi zobowiązane są do zapamiętania indywidualnych wskazówek podanych przez nauczyciela dotyczących wykonania konkretnego ćwiczenia oraz do stosowania tych wskazówek przy każdym powtórzeniu danego ćwiczenia.
8. Nie należy ćwiczyć po długim pobycie w pełnym słońcu, bezpośrednio po innych formach pracy z ciałem w tym po saunie, masażu. Do ćwiczeń należy przystępować o pustym żołądku, minimum 2 godziny po dużym posiłku.