



Miejski Ośrodek Sportu i
Rekreacji
ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik
Dział Organizacji Imprez
t: +48 32 42 27 839 wew. 22 i 21
@: biegi.mosirrybnik@gmail.com
www.mosir.rybnik.pl

REGULAMIN – WYJĄTKOWEGO BIEGU WIOSNY 2020 (17.05.2020)
Wyjątkowe Biegi dla Dzieci i Młodzieży, Wyjątkowy Bieg na Dystansie 5 km

I. Cel.

1. Zachęcenie do aktywności w trakcie trwania epidemii.
2. Promocja Miasta Rybnika.

II. Wyjątkowy Bieg Wiosny obejmuje:

- WYJĄTKOWE BIEGI DZIECI I MŁODZIEŻY – na różnych dystansach
- WYJĄTKOWY BIEG NA DYSTANSIE 5 km – wliczany do IV Wyjątkowego Biegowego Grand Prix Rybnika

III. Świadczenia Organizatora.

1. Organizator zapewnia uczestnikom:
 - a. okolicznościowy medal; chustę wielofunkcyjną z logo biegu; kieszonkowy płyn do dezynfekcji (dla dzieci poszewka na poduszkę) - wysyłka od 28 maja
 - b. możliwość udziału w konkursach i zabawach organizowanych na naszym profilu fb
 - c. film z dedykowanymi ćwiczeniami

IV. TERMIN I MIEJSCE.

1. 17 – 24 maja 2020 r.
2. **Miejscem aktywności może być dom (mieszkanie), balkon, ogród, las itp. – zgodnie z aktualnie obowiązującymi ograniczeniami oraz własnymi możliwościami.**

WYJĄTKOWY BIEG DZIECI I MŁODZIEŻY

I. KATEGORIE WIEKOWE, DYSTANS, UCZESTNICTWO

1. W terminie od 17 do 24 maja należy wykonać aktywność fizyczną, w miejscu dostosowanym do obowiązujących ograniczeń oraz własnych możliwości, do wyboru:
 - a. bieg (w domu, w ogrodzie, jeżeli będzie taka możliwość to w terenie):
 - bieg I – około 100 m – bieg dziewcząt i chłopców – „MALUCHY” – kategoria 0-4 lata (rocznikowo);
 - bieg II – około 250 m – bieg dziewcząt i chłopców – „SKRZATY” – kategoria 5-6 lat (rocznikowo);
 - bieg III – około 500 m – bieg dziewcząt i chłopców – kategoria 7-9 lat (rocznikowo);
 - bieg IV-VI – około 1000 m: bieg dziewcząt i chłopców – kategoria 10-12 lat (rocznikowo);
 - bieg dziewcząt i chłopców – kategoria 13-15 lat (rocznikowo);
 - biegi dziewcząt i chłopców – kategoria 16-19 lat (rocznikowo)
 - b. **ćwiczcie razem z nami, z naszymi trenerami. Premiera filmu ze specjalnym zestawem ćwiczeń WYJĄTKOWA GIMNASTYKA 17 maja o godzinie 11.00 - około 15 minut ćwiczeń.**





Miejski Ośrodek Sportu i
Rekreacji
ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik
Dział Organizacji Imprez
t: +48 32 42 27 839 wew. 22 i 21
@: biegi.mosirrybnik@gmail.com
www.mosir.rybnik.pl

2. **Podczas wykonywania wybranej aktywności fizycznej, należy umieścić przyznany nr startowy w widocznym miejscu. Lista startowa będzie dostępna 11 maja. Numer można wydrukować (wkrótce do pobrania na naszej stronie internetowej), lub wykonać własnoręcznie wg własnej fantazji. Przewidujemy osobny konkurs na najciekawszy nr startowy - szczegółowe informacje pojawią się na naszej stronie www.mosir.rybnik.pl oraz na naszym profilu fb.**

II. ZGŁOSZENIA, OPŁATY.

1. Organizator ograniczył liczbę uczestników w biegu dzieci i młodzieży do **350 osób**.
2. **ZGŁOSZENIA INDYWIDUALNE:**
 - a) **do 7 maja 2020 r. lub do wyczerpania limitu uczestników** - przez formularz elektroniczny na stronie: <https://dostartu.pl/bieg-dzieci-i-mlodziezy-v4482> oraz w aktualności na stronie www.mosir.rybnik.pl
3. **Opłata startowa:** 10 zł – ZGŁOSZENIA INDYWIDUALNE w terminie do 7 maja 2020 r. (tylko płatności on-line);
4. W celu otrzymania faktury należy zaznaczyć w formularzu zgłoszeń odpowiednią rubrykę i wpisać dane do faktury: NIP, adres i nazwę firmy.
5. Za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz uiszczenie opłaty startowej. **O kolejności przyjęcia do udziału w Biegu Wiosny decyduje kolejność dokonania opłaty startowej. Pierwszeństwo do startu mają osoby, które pomimo tego, że wypełniły formularz rejestracyjny później, dokonały opłaty wcześniej niż osoby, które wypełniły formularz rejestracyjny wcześniej ale nie dokonały opłaty.**
6. Wzięcie udziału w biegu jest równoznaczne z akceptacją regulaminu.

III. KLASYFIKACJA i WYGRANE

1. Warunkiem otrzymania pakietu jest udokumentowanie wykonanej aktywności fizycznej – film/ zdjęcia/ raport z aplikacji monitorującej aktywność – oraz przesłanie raportu na adres e-mail: biegi.mosirrybnik@gmail.com (w mailu należy podać dane do wysyłki) **do 27 maja 2020 r.**
2. Każdy jest zwycięzcą.
3. Istnieje możliwość otrzymania dyplomu w wersji online.
4. Każdy uczestnik Wyjątkowego Biegu Wiosny otrzyma drogą pocztową: medal; chustę wielofunkcyjną z logo biegu; poszewkę na poduszkę typu jasiek z logo biegu.

WYJĄTKOWY BIEG NA DYSTANSIE 5 km

bieg w ramach IV Wyjątkowego Biegowego Grand Prix Rybnika

I. UCZESTNICTWO

1. W terminie od 17 do 24 maja należy wykonać aktywność fizyczną w miejscu dostosowanym do obowiązujących ograniczeń oraz własnych możliwości, do wyboru:
 - a. bieg 5 km (w domu, w ogrodzie, jeżeli będzie taka możliwość to w terenie)
 - b. ćwiczenia/aktywność w domu, podczas których spalimy podobną ilość kalorii jak podczas biegu na dystansie 5km (tabata, aerobik, chodzenie/bieganie po schodach itp.) zgodnie z przelicznikiem który jest załącznikiem nr 3 do regulaminu
 - c. **ćwiczycie razem z nami, z naszymi trenerami. Premiera filmu z specjalnym zestawem ćwiczeń WYJĄTKOWE CARDIO 17 maja o godzinie 13.00 - około 28 minut ćwiczeń aerobowych.**





Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik
Dział Organizacji Imprez
t: +48 32 42 27 839 wew. 22 i 21
@: biegi.mosirrybnik@gmail.com
www.mosir.rybnik.pl

2. **Podczas wykonywania wybranej aktywności fizycznej, należy umieścić przyznany nr startowy w widocznym miejscu. Lista startowa będzie dostępna 11 maja. Numer można wydrukować *do pobrania tutaj*, lub wykonać własnoręcznie wg własnej fantazji. Przewidujemy osobny konkurs na najciekawszy nr startowy - szczegółowe informacje pojawią się na naszej stronie www.mosir.rybnik.pl oraz na naszym profilu fb.**

II. ZGŁOSZENIA, OPŁATY – bieg na dystansie 5 km.

1. Organizator ograniczył liczbę uczestników w biegu na dystansie 5 km do **350 osób**.
2. Do startu dopuszczeni zostaną zawodnicy, którzy do dnia 17.05.2020 r. ukończyli 16 lat. Osoby niepełnoletnie mogą zgłosić się do udziału w Wyjątkowym Biegu Wiosny na dystansie 5 km, tylko za zgodą rodzica lub opiekuna prawnego.
3. **ZGŁOSZENIA – bieg na dystansie 5 km:**
 - a) **do 7 maja 2020 r.** - przez formularz elektroniczny na stronie <https://zapisy.domtel-sport.pl/xiii-bieg-wiosny-2020-v4461> oraz w odpowiedniej aktualności na stronie www.mosir.rybnik.pl
4. **Opłata startowa:**
 - a. 40 zł – ZGŁOSZENIA opłacone w terminie do 7 maja 2020 r. (tylko płatności on-line).
5. Organizator przewiduje możliwość cesji numeru startowego na innego zawodnika. Cesja taka odbywać się będzie poprzez panel uczestnika, który się zarejestrował na portalu: domtel-sport.pl
6. W celu otrzymania faktury należy zaznaczyć w formularzu zgłoszeń odpowiednią rubrykę i wpisać dane do faktury: NIP, adres i nazwę firmy.
7. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność;
8. Za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz uiszczenie opłaty startowej. **O kolejności przyjęcia do udziału w Biegu Wiosny decyduje kolejność dokonania opłaty startowej. Pierwszeństwo do startu mają osoby, które pomimo tego, że wypełniły formularz rejestracyjny później, dokonały opłaty wcześniej niż osoby, które wypełniły formularz rejestracyjny wcześniej ale nie dokonały opłaty.**
9. Wzięcie udziału w biegu jest równoznaczne z akceptacją regulaminu.

III. KLASYFIKACJA i WYGRANE

1. Warunkiem otrzymania pakietu jest udokumentowanie wykonanej aktywności fizycznej – film/ zdjęcia/ raport z aplikacji monitorującej aktywność – oraz przesłanie raportu na adres e-mail: biegi.mosirrybnik@gmail.com (w mailu należy podać dane do wysyłki) **do 27 maja 2020 r.**
2. Każdy jest zwycięzcą.
3. Istnieje możliwość otrzymania dyplomu w wersji online.
4. Każdy uczestnik Wyjątkowego Biegu Wiosny otrzyma drogą pocztową: medal; chustę wielofunkcyjną z logo biegu; kieszonkowy płyn do dezynfekcji.

V. WYJĄTKOWE BIEGOWE GRAND PRIX RYBNIKA.

Wyjątkowy Bieg Wiosny – bieg na dystansie 5 km zalicza się do klasyfikacji Wyjątkowego Biegowego Grand Prix Rybnika (Bieg Wiosny, Rybnicki Półmaraton Księżycowy, Kamień Extreme, Bieg Barbórkowy) – szczegółowe informacje na stronie: www.mosir.rybnik.pl

Chcesz wystartować w BGPR – koniecznie zaznacz podczas rejestracji do biegu: „start w IV BGPR” – w przeciwnym wypadku nie będziesz sklasyfikowany. Szczegóły w osobnym regulaminie IV Biegowego Grand Prix Rybnika.





Miejski Ośrodek Sportu i
Rekreacji
ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik
Dział Organizacji Imprez
t: +48 32 42 27 839 wew. 22 i 21
@: biegi.mosirrybnik@gmail.com
www.mosir.rybnik.pl

VI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE.

1. Zawodnicy nie przestrzegający Regulaminu zawodów mogą zostać wykluczeni przez Organizatorów.
2. **Każdy zapisany i opłacony zawodnik, który nie będzie chciał wziąć udziału w Wyjątkowym Biegu Wiosny otrzyma zwrot opłaty na podstawie pisemnej rezygnacji z biegu, przesłanej na adres e-mail biegi.mosirrybnik@gmail.com do 27 kwietnia 2020 r. W wiadomości należy podać numer konta bankowego, na który zostanie przekazany zwrot wpłaty.**
3. Każdy zawodnik bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność i akceptując regulamin oświadcza, że nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych/lekarskich do udziału w zawodach.
4. Udział w zawodach pod wpływem alkoholu lub innych używek jest zabroniony.
5. Uczestnik zawodów ponosi odpowiedzialność za wszelkie skutki błędnego wprowadzenia danych podczas zgłoszenia do imprezy.
6. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne. Wyjątkiem będą stany klęski żywiołowej, żałoba narodowa, stan wyjątkowy itp. – kwota opłaty w takich przypadkach nie będzie zwracana.
7. Organizator ma prawo ograniczyć lub zwiększyć limit uczestników.
8. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w regulaminie, o których zobowiązuje się poinformować na swojej stronie internetowej w odpowiedniej aktualności na stronie: www.mosir.rybnik.pl.
9. Prawo interpretacji niniejszego regulaminu przysługuje jedynie Organizatorowi. Sprawy sporne i nie ujęte w wyżej wymienionych punktach Regulaminu rozstrzyga Organizator.
10. Każdy z zawodników zobowiązany jest do zapoznania się z Regulaminem przed rozpoczęciem zawodów.
11. Zapisując się do udziału w zawodach uczestnik akceptuje niniejszy regulamin i wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie jego wizerunku utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo oraz udziela Organizatorowi nieodpłatnej licencji na wykorzystanie go na wszystkich polach eksploatacji, w tym: utrwalania i rozpowszechniania w dowolnej formie oraz wprowadzania do pamięci komputera, wykorzystania do promocji i organizacji imprez MOSiR Rybnik, udostępniania sponsorom oraz partnerom biegu w celu ich promocji w kontekście udziału w imprezie, zamieszczania i publikowania w wydawnictwach MOSiR Rybnik, na promocyjnych materiałach drukowanych Organizatora, w prasie, na stronach internetowych oraz w przekazach telewizyjnych i radiowych.
12. Każdy zawodnik zobowiązany jest do zapoznania się z Klauzulą informacyjną zgodnie z art. 13 RODO, stanowiącą Załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu.
13. Każdy uczestnik zobowiązany jest zapoznać się i podpisać oświadczenie, stanowiące Załącznik nr 2 lub Załącznik 2A (dla opiekunów prawnych małoletnich) do niniejszego Regulaminu.
14. Każdy uczestnik/rodzic lub opiekun prawny jest zobowiązany wyrazić zgodę na przetwarzanie swoich/swojego dziecka danych osobowych oraz na wykorzystanie wizerunku dla potrzeb sprawozdawczych z imprezy.

Rybnik, 17.04.2020 r.





Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik
Dział Organizacji Imprez
t: +48 32 42 27 839 wew. 22 i 21
@: biegi.mosirrybnik@gmail.com
www.mosir.rybnik.pl

Załącznik nr 1 - KLAUZULA INFORMACYJNA

KLAUZULA INFORMACYJNA - ART. 13 RODO - WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY – 17.05.2020 r.

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz (ogólne rozporządzenie o ochronie danych - RODO) (Dz. Urz. UE L 2016 Nr 119, s.1) informuję, że:

1. Administratorem Danych Osobowych jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Rybniku z siedzibą w Rybniku, przy ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik, adres e-mail: imprezy@mosir.rybnik.pl (dalej jako „ADO”).
2. ADO wyznaczył Inspektora Ochrony Danych w osobie: Wacława Knura, z którym można się skontaktować pod adresem 44-200 Rybnik, ul. Gliwicka 72, adresem mailowym: imprezy@mosir.rybnik.pl.
3. Dane osobowe w zakresie imienia, nazwiska, adresu zamieszkania, adresu e-mail, stanu zdrowia, zostały pozyskane bezpośrednio od osoby której dotyczą lub od opiekuna prawnego (rodziców) sprawujących bezpośrednią władzę nad małoletnim.
4. Dane osobowe uczestników przetwarzane będą w celu organizacji imprezy **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY** na podstawie: dla danych zwykłych oraz wyroków z art. 6 ust 1 pkt a) – f), lub dla danych szczególnych kategorii z art. 9 ust. 2 pkt a–j), przy czym: prawnie uzasadnionym interesem realizowanym przez ADO jest obowiązek wynikający z przeprowadzenia imprezy, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania oraz odbioru nagrody, promocji Miasta Rybnik i MOSiR Rybnik przez organizatorów, współorganizatorów i sponsorów.
5. Odbiorcą danych osobowych będą: Dyrektor MOSiR w Rybniku, personel obsługujący imprezę **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY** oraz Urząd Miasta w Rybniku.
6. Dane osobowe będą przechowywane przez okres 5 lat.
7. Przysługuje Pani/Panu prawo dostępu do danych osobowych swoich dzieci, prawo do żądania poprawienia, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania tych danych, prawo do przenoszenia danych.
8. Z przyczyn związanych z Pani/Pana szczególną sytuacją przysługuje Pani/Panu prawo wniesienia sprzeciwu przeciwko przetwarzaniu danych bez podania przyczyny, ponieważ jest Pan/Pani uprawniona do wniesienia sprzeciwu, gdy przetwarzane dane wykorzystywane są do celów innych niż wskazane.
9. W dowolnym momencie ma Pan/Pani prawo cofnąć udzieloną zgodę, co pozostanie jednak bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.
10. Ma Pan/Pani prawo wniesienia skargi do organu nadzoru, gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy.
11. Podanie przez Pana/Panią danych osobowych jest dobrowolne. Jest Pan/Pani zobowiązana do ich podania, a konsekwencją niepodania danych osobowych będzie niemożność zakwalifikowania uczestnika do udziału w imprezie **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY**.
12. Dane osobowe nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, w tym również w formie profilowania.





Miejski Ośrodek Sportu i
Rekreacji
ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik
Dział Organizacji Imprez
t: +48 32 42 27 839 wew. 22 i 21
@: biegi.mosirrybnik@gmail.com
www.mosir.rybnik.pl

Załącznik nr 2 - OŚWIADCZENIE OSOBY PEŁNOLETNIEJ

BIORĄCEJ UDZIAŁ w imprezie -WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY – 17.05.2020 r.

Ja niżej wymieniony/-a i niżej podpisany/-a:

.....
(Imię i Nazwisko)

legitymujący/-ąca się dowodem osobistym/ innym dokumentem*

.....
(seria i numer dokumentu)

przystępując w dniu **17 maja 2020 r.** do udziału w imprezie **WYJĄTKOWY BIEGU WIOSNY**, spełniając warunki określone w Regulaminie imprezy:

1. Oświadczam, iż zapoznałem się i zobowiązuję się do przestrzegania Regulaminu imprezy **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY**, a tym samym w pełni akceptuję wszystkie jego regulacje i postanowienia.
2. Oświadczam, iż biorę udział w imprezie **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY** na własną odpowiedzialność, mając pełną świadomość niebezpieczeństw i ryzyka, wynikających z charakteru i długości trasy tego biegu, które mogą polegać na utracie zdrowia lub życia. Jednocześnie oświadczam, iż posiadam dobry stan zdrowia i nie są mi znane jakiegokolwiek przeciwwskazania zdrowotne i medyczne do mojego udziału w imprezie **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY**, jak również mój stan zdrowia w pełni pozwala mi na udział w tych zawodach.
3. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Organizatora imprezy **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY** (*Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji z siedzibą w Rybniku przy ul. Gliwicka 72*), dla celów związanych z organizacją, przygotowaniem i przeprowadzeniem imprezy **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY**. Jednocześnie wyrażam zgodę na przysyłanie przez Organizatora, na mój adres e-mail (uczestnika) lub nr telefonu, informacji dotyczących tej imprezy.
4. Oświadczam, iż zapoznałem się z Klauzulą Informacyjną imprezy **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY** przekazaną zgodnie z art. 13 ust.1 i 2 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych zwanego RODO, będącego załącznikiem do Regulaminu imprezy **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY**.
5. Oświadczam, iż wyrażam zgodę na nieodpłatne wykorzystanie mojego wizerunku, poprzez jego sporządzenie, utrwalanie i rozpowszechnianie przez Organizatora imprezy **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY** (*Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji z siedzibą w Rybniku przy ul. Gliwicka 72*), w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (t. j. Dz. U. z 2016 r. poz. 666 z późn. zm.) i ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny (t. j. Dz. U. z 2016 r. poz. 380 z późn. zm.) oraz udzielam nieodpłatnej licencji na wykorzystanie utrwalonego wizerunku na następujących polach eksploatacji:
 - 1) utrwalanie i zwielokrotnianie jakiegokolwiek znaną techniką oraz rozpowszechnianie w dowolnej formie,
 - 2) wprowadzanie do pamięci komputera i do sieci multimedialnej,
 - 3) zwielokrotnianie zapisu utrwalonego wizerunku,
 - 4) publiczne wystawianie, wyświetlanie, odtwarzanie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym,
 - 5) zamieszczanie i publikowanie w prasie, na stronach internetowych, plakatach, ulotkach, broszurach, prezentacjach, billboardach,





Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik
Dział Organizacji Imprez
t: +48 32 42 27 839 wew. 22 i 21
@: biegi.mosirrybnik@gmail.com
www.mosir.rybnik.pl

- 6) emisja w przekazach telewizyjnych i radiowych,
 - 7) udostępnianie sponsorom oraz oficjalnym partnerom lub współorganizatorom egzemplarza lub kopii, na której utrwalono wizerunek, w celu wykorzystania do promocji sponsora, oficjalnego partnera lub współorganizatora w kontekście jego udziału w organizacji imprezy **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY**,
 - 8) w celach promocyjnych i statystycznych związanych z rozpowszechnianiem przy wykorzystaniu środków masowego przekazu, informacji o imprezie **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY**,
6. Oświadczam, iż wszystkie podane przeze mnie dane i informacje, związane z moim udziałem w imprezie **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY** są zgodne z prawdą i stanem faktycznym.

..... dnia 2020 r.
(miejscowość) (data: dzień / miesiąc)
.....
(Imię i nazwisko - czytelny podpis)

**Załącznik nr 2A - OŚWIADCZENIE OPIEKUNÓW PRAWNYCH (RODZICÓW) MAŁOLETNIEGO
BIORĄCEGO UDZIAŁ w imprezie – WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY – 17.05.2020 r.**

My niżej wymienieni i niżej podpisani:

(1)
(Imię i Nazwisko Rodzica / Opiekuna Prawnego) (seria i numer dokumentu)

(1)
(Imię i Nazwisko Rodzica / Opiekuna Prawnego) (seria i numer dokumentu)

wyrażamy zgodę na udział w dniu 17 maja 2020 r. w imprezie **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY**, naszego dziecka/podopiecznego*:

.....
(Imię i Nazwisko – małoletniego uczestnika) (data urodzenia – małoletniego uczestnika)

spełniając warunki określone w Regulaminie imprezy **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY**:

1. Oświadczamy, iż zapoznaliśmy się i zobowiązujemy się do przestrzegania Regulaminu imprezy **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY**, a tym samym w pełni akceptujemy wszystkie jego regulacje i postanowienia.
2. Oświadczamy, iż biorące udział w imprezie **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY** nasze dziecko/podopieczny* jest dopuszczone do udziału na naszą odpowiedzialność, mamy pełną świadomość niebezpieczeństw i ryzyka, wynikających z charakteru i długości trasy tego rajdu, które mogą polegać na utracie zdrowia lub życia. Jednocześnie oświadczam, iż dziecko/podopieczny* posiada dobry stan zdrowia i nie są nam znane jakiegokolwiek przeciwwskazania zdrowotne i medyczne do jego udziału w imprezie **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY**, jak również jego stan zdrowia w pełni pozwala mu na udział w tych zawodach.
3. Wyrażamy zgodę na przetwarzanie jego danych osobowych przez Organizatora imprezy **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY** (Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji z siedzibą w Rybniku przy ul. Gliwicka 72), dla celów związanych z organizacją, przygotowaniem i przeprowadzeniem imprezy **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY**. Jednocześnie wyrażamy zgodę na przesyłanie przez Organizatora, na nasz adres e-mail (opiekunów) lub nr telefonu, informacji dotyczących imprezy





Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik
Dział Organizacji Imprez
t: +48 32 42 27 839 wew. 22 i 21
@: biegi.mosirrybnik@gmail.com
www.mosir.rybnik.pl

WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY.

4. Oświadczam, iż zapoznaliśmy się z Klauzulą Informacyjną imprezy **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY** przekazaną zgodnie z art. 13 ust.1 i 2 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych zwanego RODO, będącego załącznikiem do Regulaminu imprezy **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY**.
5. Oświadczamy, iż wyrażamy zgodę na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku naszego dziecka/podopiecznego*, poprzez jego sporządzenie, utrwalanie i rozpowszechnianie przez Organizatora imprezy **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY** (Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji z siedzibą w Rybniku przy ul. Gliwicka 72), w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (t. j. Dz. U. z 2016 r. poz. 666 z późn. zm.) i ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny (t. j. Dz. U. z 2016 r. poz. 380 z późn. zm.) oraz udzielamy nieodpłatnej licencji na wykorzystanie utrwalonego wizerunku na następujących polach eksploatacji:
 - 1) utrwalanie i zwielokrotnianie jakąkolwiek znaną techniką oraz rozpowszechnianie w dowolnej formie,
 - 2) wprowadzanie do pamięci komputera i do sieci multimedialnej,
 - 3) zwielokrotnianie zapisu utrwalonego wizerunku,
 - 4) publiczne wystawianie, wyświetlanie, odtwarzanie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym,
 - 5) zamieszczanie i publikowanie w prasie, na stronach internetowych, plakatach, ulotkach, broszurach, prezentacjach, billboardach,
 - 6) emisja w przekazach telewizyjnych i radiowych,
 - 7) udostępnianie sponsorom oraz oficjalnym partnerom lub współorganizatorom egzemplarza lub kopii, na której utrwalono wizerunek, w celu wykorzystania do promocji sponsora, oficjalnego partnera lub współorganizatora w kontekście jego udziału w organizacji imprezy **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY**,
 - 8) w celach promocyjnych i statystycznych związanych z rozpowszechnianiem przy wykorzystaniu środków masowego przekazu, informacji o imprezie **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY**.
6. Oświadczamy, iż wszystkie podane przez nas dane i informacje, związane z udziałem w imprezie **WYJĄTKOWY BIEG WIOSNY** naszego dziecka/podopiecznego* są zgodne z prawdą i stanem faktycznym.

..... dnia 2020 r.
(miejscowość) (data: dzień / miesiąc)

(1)
Imię i nazwisko - czytelny podpis Rodzica / Opiekuna Prawnego)

(2)
Imię i nazwisko - czytelny podpis Rodzica / Opiekuna Prawnego)

* niepotrzebne skreślić





Miejski Ośrodek Sportu i
Rekreacji
ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik
Dział Organizacji Imprez
t: +48 32 42 27 839 wew. 22 i 21
@: biegi.mosirrybnik@gmail.com
www.mosir.rybnik.pl

Załącznik nr 3 - Tabela Kalorii (orientacyjna)

363 kcal BIEG 5 km w czasie 28 minut

Przelicznik dotyczy czynności wykonywanej przez 1 godzinę	
ILOŚĆ KALORII	CZYNNOŚĆ
175	joga
196	brzuszki pełne (spokojne tempo)
230	spacer
245	spacer
280	hula hop
350	przysiady
364	aerobik (spokojnie)
476	zumba
511	aerobik (intensywnie)
574	skakanie na skakance
950	wchodzenie po schodach

