

## Regulamin imprezy sportowo-turystycznej

### NORDIC WALKING

### DLA SENIORÓW

„Przez ruch po zdrowie”

#### 1. Organizator:

Zespół Parków Krajobrazowych Województwa Łódzkiego - Oddział Bolimowskiego Parku Krajobrazowego.

#### 2. Cele imprezy sportowo-turystycznej:

- a) Dbanie o regularną aktywność fizyczną seniorów.
- b) Nauka prawidłowej techniki chodzenia Nordic Walking.
- c) Zwrócenie uwagi, na powiązania między sportem, a turystyką.
- d) Propagowanie aktywnych form spędzania wolnego czasu na łonie natury.
- e) Wspieranie treningu procesów poznawczych, który sprzyja poprawie nastroju, kondycji fizycznej, wzmacnianiu odporności organizmu oraz osobistemu rozwojowi uczestników poprzez aktywność Nordic Walking.
- f) Kształtowanie postaw proekologicznych.

#### 3. Informacje ogólne:

- a) Impreza odbędzie się w dniu **25 czerwca 2026 r.**
- b) Impreza ma charakter spaceru sportowo-turystycznego z elementami krótkich ćwiczeń do wykonania. Trasa liczy około 4,5 km drogami leśnymi Nadleśnictwa Radziwiłłów. **Mapa trasy- poniżej.**

#### 4. Miejsce imprezy:

- a) Początek i koniec imprezy sportowo-turystycznej  
**Parking leśny w miejscowości Bartniki, ul. Parkowa 84, 96-332 Bartniki**  
**Lokalizacja miejsca na mapach google**  
<https://maps.app.goo.gl/VDTj9fkYz6gmSXEy7>  
**Zlecamy dojazd do miejsca imprezy od stroni wsi Bartniki.**

#### 5. Program imprezy:

9.00-9.30 Zapisy – przyjmowanie zgłoszeń na imprezę

9.30-9.45 Rozpoczęcie i przywitanie zaproszonych gości i uczestników

9.45-10.00 Informacje o przebiegu imprezy

10.15-10.45 Rozgrzewka + ćwiczenia dla wszystkich uczestników

10.50 Start na trasę

12.00-13.00 – przerwa na posiłek (ognisko)

13.00-14.00 - akcja sprzątania terenu BPK organizowana w ramach Projektu „Seniorzy dla Przyrody”

15.00 Zakończenie Imprezy

## 6. Warunki uczestnictwa:

- a) Impreza sportowo-turystyczna Nordic Walking przeznaczona jest dla seniorów od 49 do 100 lat
- b) **Zapisy pod numerem telefonu:**  
**46 8 333 777 – czynnym od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 16.00.**  
**Zapisy prowadzone będą także przed rozpoczęciem rajdu w godz. 9.00-9.30 jeśli lista uczestników nie zostanie wcześniej zapełniona.**  
Zapisanie się na listę jest równoznaczne z akceptacją regulaminu imprezy i zobowiązaniem do jego przestrzegania.  
W spacerze może uczestniczyć do 40 osób – decyduje kolejność zgłoszeń.
- c) Uczestnicy imprezy są zobowiązani do:
  - przestrzegania ustawy o ochronie przyrody, ustawy o lasach, oraz innych ustaw i przepisów szczególnych mogących mieć zastosowanie podczas imprezy,
  - stosowania się do poleceń organizatorów oraz przestrzegania zasad bezpieczeństwa.
- d) Podczas imprezy niedozwolone jest:
  - spożywanie alkoholu i innych środków odurzających oraz palenie papierosów,
  - śmiecenie,
  - niszczenie przyrody,
  - hałasowanie,
  - opuszczanie grupy uczestników bez zawiadomienia Organizatora.
- e) Organizator nie bierze odpowiedzialności za stan zdrowia uczestników, rzeczy zagubione, szkody osobowe (urazy), rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po zakończeniu imprezy, jak również odpowiedzialności za ewentualne kolizje, wypadki i inne zdarzenia spowodowane przez uczestników.
- f) Uczestnicy imprezy biorą udział w niej na własną odpowiedzialność.
- g) Organizatorzy nie zapewniają ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków uczestnikom. (Wykupienie polis ubezpieczeniowych leży w gestii indywidualnej uczestnika).
- h) Nie dopuszcza się uczestnictwa w imprezie sportowo-turystycznej wraz ze zwierzęciem (w szczególności z psem), z zastrzeżeniem wyjątkowych sytuacji, w których udział np. „psa asystującego” jest niezbędny.
- i) Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody przez siebie wyrządzone.
- j) Uczestnicy zabierają ze sobą niezbędne rzeczy osobiste potrzebne do uczestnictwa w imprezie sportowo-turystycznej oraz współzawodnictwie, w tym obowiązkowo kijki Nordic Walking, napoje i wyżywienie na czas trwania imprezy. Prosimy o dostosowanie ubioru sportowego **do warunków terenowo-leśnych i pogodowych** oraz zabranie środków przeciw komarom i kleszczom.
- k) **Istnieje możliwość zorganizowania ogniska w trakcie imprezy sportowo-turystycznej dla uczestników. Prosimy o wcześniejsze zgłoszenie chęci tej formy przygotowania posiłku. Organizator zapewnia miejsce na ognisko i drewno ( w tym stoły i ławki do**

siedzenia), kijki do pieczenia kiełbasek. Prowiant na ognisko uczestnicy zapewniają sobie sami.

- l) Uczestnicy zagrażający w jakikolwiek sposób własnemu bezpieczeństwu, jak i bezpieczeństwu innych, utrudniający przebieg rajdu, a przede wszystkim osoby nietrzeźwe, będą wykluczane z imprezy.
- m) Nad poprawnością przebiegu w imprezie sportowo-turystycznej czuwać będą pracownicy Oddziału Bolimowskiego Parku Krajobrazowego. Na trasie imprezy będzie obecny samochód (tam gdzie sytuacja terenowa na to pozwala), który w sytuacji utraty sił przez uczestnika będzie zabierał z trasy i dowoził na miejsce startu/mety.

## 7. Ochrona danych osobowych:

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 oraz art. 14 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 uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych - RODO) - "Rozporządzenie", informuję, że:

1. Administratorem danych osobowych jest: Zespół Parków Krajobrazowych Województwa Łódzkiego, ul. Solna 14, 91-423 Łódź. Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych Osobowych, z którym można się skontaktować w sprawie przetwarzania danych osobowych pisząc na adres email: [iod@parkilodzkie.pl](mailto:iod@parkilodzkie.pl) lub na adres siedziby Administratora.
2. Dane zostały udostępnione Administratorowi bezpośrednio przez uczestnika rajdu lub w przypadku zgłoszenia przez jedną osobę innych uczestników przez zgłaszającego.
3. Podstawą przetwarzania danych osobowych jest zgoda na przetwarzanie danych osobowych (art. 6 ust. 1 lit. a rozporządzenia).
4. Podanie danych osobowych (imię, nazwisko, numer telefonu oraz wizerunek) jest dobrowolne, jednakże niepodanie danych skutkuje brakiem możliwości udziału w imprezie sportowo-turystycznej.
5. Dane osobowe w zakresie imienia, nazwiska i numeru telefonu uczestników przetwarzane będą w celu organizacji imprezy i przechowywane do czasu jego zakończenia.
6. Dane osobowe w zakresie wizerunku uczestników utrwalonego na zdjęciach ze spaceru przetwarzane będą w celu relacjonowania przebiegu rajdu, promocji samego rajdu i działalności Administratora do czasu cofnięcia zgody.
7. Zgodnie z przepisami podającemu dane przysługuje prawo: dostępu do swoich danych, do sprostowania (poprawiania) swoich danych, do ograniczenia przetwarzania danych, wycofania zgody w dowolnym momencie oraz wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
8. Dane osobowe wskazane w punkcie 5 nie będą przekazywane innym podmiotom.
9. Dane osobowe wskazane w punkcie 6 mogą zostać udostępnione fotografom działającym na zlecenie Administratora, dostawcą usług internetowych (np: dostawcą

poczty elektronicznej, strony internetowej Administratora, platformą społecznościowym).

10. W związku z przetwarzaniem danych osobowych nie będzie dochodziło do zautomatyzowanego podejmowania decyzji, w tym profilowania.

11. W przypadku przetwarzania wizerunku może okazać się, że Pani/Pana dane osobowe zostaną przekazane poza Europejski Obszar Gospodarczy. Taka sytuacja może mieć miejsce w przypadku publikacji zdjęć w internecie. Każdorazowe przekazanie Pani/Pana danych poza Europejski Obszar Gospodarczy będzie wiązało się z wdrożeniem przez Administratora rozwiązań w celu ochrony Pani/Pana praw i wolności. Przekazanie nastąpi w oparciu o zabezpieczenia dopuszczalne na gruncie RODO. W celu uzyskania kopii zabezpieczeń stosowanych przy przetwarzaniu danych poza EOG lub informacji o miejscu ich udostępnienia należy skontaktować się z inspektorem ochrony danych osobowych wyznaczonym przez Administratora.

## **8. Zgoda na utrwalenie i rozpowszechnianie wizerunku uczestnika**

a) Uczestnik biorąc udział w rajcie wyraża zgodę na utrwalenie i rozpowszechnianie jego wizerunku utrwalonego w trakcie rajdu w postaci zdjęć i nagrań. Zgoda zostaje udzielona na następujących warunkach:

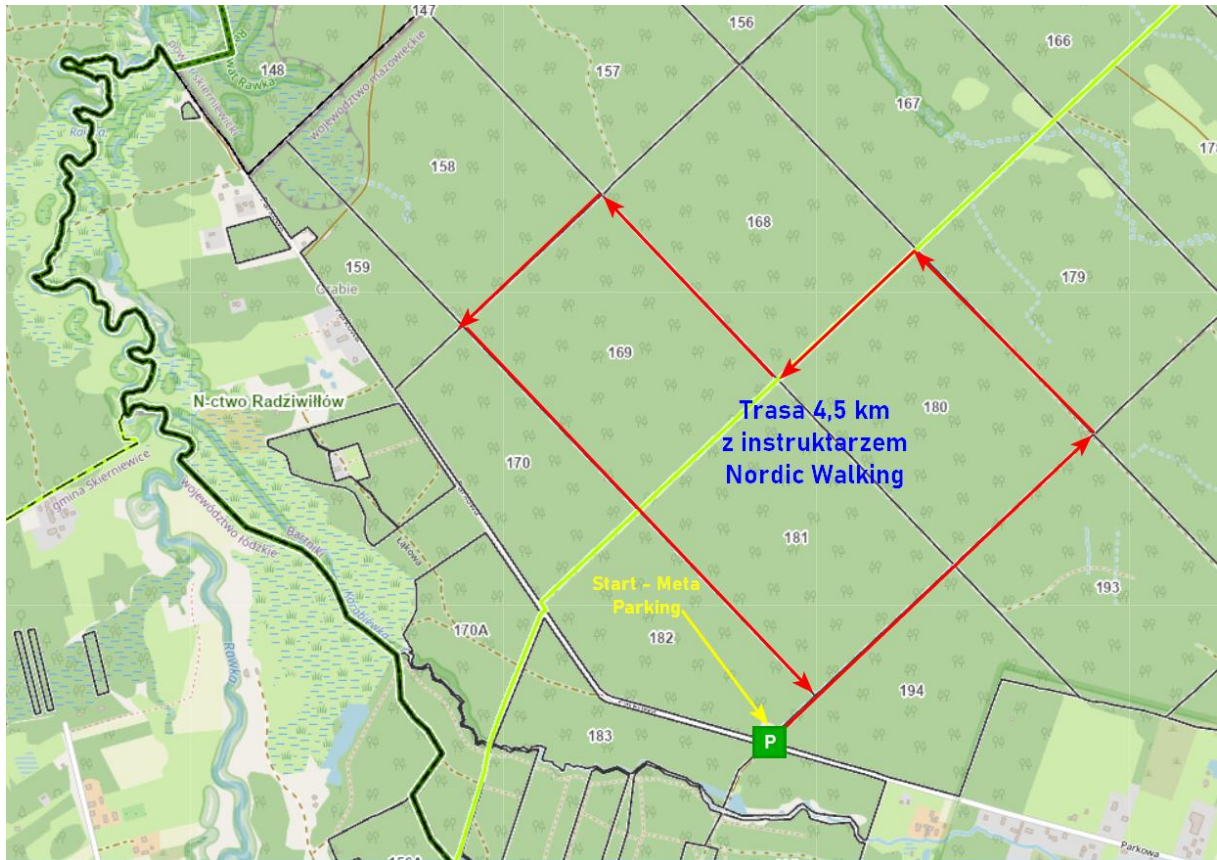
- i. bezterminowo i bez ograniczeń terytorialnych.
- ii. obejmuje wykorzystanie, utrwalenie i powielanie wykonanych zdjęć i nagrań w Internecie na stronie internetowej oraz w mediach społecznościowym Organizatora w celu relacjonowania przebiegu rajdu, promocji samego rajdu i działalności Administratora.
- iii. Organizator uprawniony jest do dowolnego łączenia fotografii z tekstem i/lub innymi zdjęciami i/lub elementami graficznymi.

b) Zgoda na utrwalenie i rozpowszechnianie wizerunku udzielana jest nieodpłatnie.

## **9. Postanowienia końcowe:**

- a) Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania w imprezy sportowo-turystycznej z powodów niezależnych od niego lub w skutek siły wyższej.
- b) Zarejestrowanie się – zgodnie z pkt. 6 b - oznacza akceptację regulaminu.
- c) Organizator zastrzega sobie w uzasadnionych przypadkach możliwość zmiany regulaminu.
- d) Informacji udziela: Oddział Bolimowskiego Parku Krajobrazowego, tel. 46 833 37 77.

## Mapy tras imprezy sportowo-turystycznej



Opracowano na bazie mapy Lasów Państwowych <https://www.bdl.lasy.gov.pl/portal/mapy>