



REGULAMIN

#BeActive Night 2025

1. CEL:

- a) Promocja sportu i aktywności fizycznej w całej Europie z okazji obchodów Europejskiego Tygodnia Sportu zainicjowanego przez Komisję Europejską.
- b) Zachęcenie mieszkańców Warszawy i okolic do aktywnego trybu życia w ciągu obchodów Europejskiego Tygodnia Sportu oraz przez cały rok.
- c) Promowanie zdrowego trybu życia i różnego rodzaju form ruchu.
- d) Integracja społeczności lokalnej poprzez sport.

2. ORGANIZATOR:

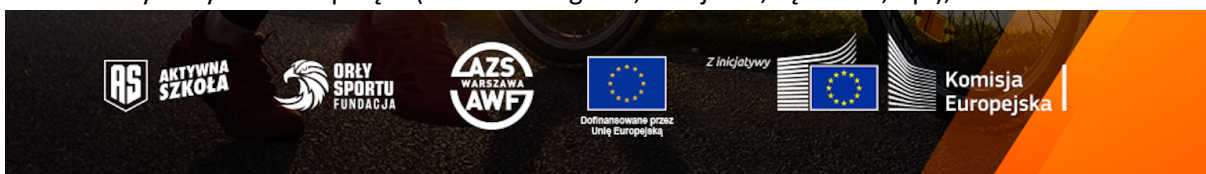
- a) Organizatorem zajęć w ramach #BeActive Night jest Klub Sportowy AZS AWF Warszawa na zlecenie Fundacji Orły Sportu realizującej projekt Europejski Tydzień Sportu finansowany przez Komisję Europejską, Europejską Agencję Wykonawczą ds. edukacji i kultury (EACEA).
- b) Dane Organizatora: KS AZS AWF Warszawa, ul. Marymoncka 34, 01-813 Warszawa, sekretariat@azsawf.com, <https://azsawf.com/>.

3. TERMIN I MIEJSCE:

- a) #BeActive Night odbędzie się w dniu 27.09.2025 r. (sobota) w godzinach 17:00-21:00 w Hali Gier AWF, znajdującej się na terenie Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie (ul. Marymoncka 34).
- b) Harmonogram rekrutacji:
 - start rekrutacji: 5.09.2025 r.,
 - rekrutacja za pośrednictwem formularza online,
 - zamknięcie rekrutacji: 19.09.2025 r.,
 - wysyłka potwierdzenia udziału: 20.09.2025 r.

4. PROGRAM WYDARZENIA:

- 16:00 uruchomienie rejestracji uczestników wydarzenia;
- 17:00 oficjalne otwarcie BeActive Night 2025 - przedstawiciel organizatora i zaproszeni goście
- 17:10 rozpoczęcie I bloku zajęć – rozgrzewka FITNESS dla każdego
- 17:30 rozpoczęcie 2-godzinnego bloku warsztatów, aktywności i rekreacji, skierowanego do różnorodnych grup wiekowych
- 1) Wioślarstwo dla każdego, czyli ćwiczymy ergometrze wioślarskim – pokonaj jak najszybciej 500 m (udział indywidualnie oraz grupowo-rodzinnie);
 - 2) Kickboxing – podstawy wyprowadzania ciosów i kopnięć, mini treningi techniczno-taktyczne z wykorzystaniem sprzętu (worki treningowe, odbijacze, rękawice, itp.);





- 3) Taekwondo Olimpijskie - podstawy, postawy, zabawa z wykorzystaniem sprzętu;
- 4) Bezpieczna szermierka – zajęcia koordynacyjne i ruchowe z wykorzystaniem szpady / floretu, mini walki szermiercze z wykorzystaniem bezpiecznego sprzętu szermierczego;
- 5) Lekkoatletyka – biegi, skoki, płotki, pomiar czasu, czyli rodzinne wyścigi;
- 6) Pięciobój nowoczesny – strzelanie z pistoletu laserowego – kto ma najcelniejsze oko i najpewniejszą rękę? Mini rywalizacja całych rodzin (zapisywanie najwyższego wyniku);

Dodatkowo:

- 7) Strefa zdrowego seniora – porady fizjoterapeutyczne, ćwiczenia na zdrowy kręgosłup, gimnastyka dla każdego;
- 8) Strefa zdrowego odżywiania – porady dietetyczne, pomiar BMI,
- 9) Strefa czystego sportu - stoisko edukacyjne dla POLADY

19:30 rozpoczęcie II bloku zajęć – zajęcia ZUMBA

20:00 rozpoczęcie III bloku zajęć – TBC

20:30 rozpoczęcie IV bloku zajęć – ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne / JOGA / Stretching

20:55 oficjalne zakończenie BeActive Night 2025

5. POSTANOWIENIA OGÓLNE:

- a) Niniejszy regulamin obowiązuje w trakcie wydarzenia #BeActive Night 2025.
- b) Regulamin dotyczy wszystkich osób, które w trakcie wydarzenia będą przebywać na terenie imprezy.
- c) Każdy uczestnik #BeActive Night ma bezwzględny obowiązek stosować się do postanowień niniejszego regulaminu.
- d) Wszystkie osoby biorące udział w wydarzeniu zobowiązane są do przestrzegania przepisów porządkowych obowiązujących na terenie obiektu.
- e) Każdy rodzic / opiekun prawny / uczestnik biorący udział w #BeActive Night zobowiązany jest do zapoznania się z niniejszym regulaminem. Uczestnictwo w wydarzeniu oznacza zaakceptowanie jego postanowień.

6. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE:

- a) Regulamin określa zasady zapewnienia bezpieczeństwa przez określenie zachowania się osób obecnych na wydarzeniu i korzystania przez nie z terenu, na którym odbywa się impreza, a także znajdujących się na nim urządzeń.
- b) Wydarzenie ma charakter otwarty, jednak aby wziąć w nim udział należy zapisać się przez formularz online lub bezpośrednio w stacjonarnym biurze #BeActive Night. Ilość miejsc jest ograniczona do maksymalnie 500.
- c) Formularz o którym mowa powyżej dostępny jest na stronie wydarzenia: www.ets.pl.
- d) Biuro stacjonarne #BeActive Night usytuowane będzie w miejscu przeprowadzenia wydarzenia, przy drzwiach wejściowych na teren imprezy.
- e) Na teren wydarzenia wpuszczane będą wyłącznie osoby, które zapiszą się poprzez formularz online lub stacjonarnie w biurze wydarzenia.
- f) Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.



- g) Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia mogą wziąć udział w wydarzeniu wyłącznie w obecności opiekuna prawnego, który bierze pełną odpowiedzialność za osoby małoletnie pod jego / jej opieką.
- h) Za przeprowadzenie poszczególnych konkurencji /zajęć odpowiadają instruktorzy / prowadzący zajęcia odpowiedzialni za dane stoisko sportowe oraz osoby obsługujące przygotowane stanowiska.
- i) Uczestnicy #BeActive Night oraz wszystkie osoby, które znajdują się na terenie imprezy, obowiązani są zachowywać się w sposób niezagrażający bezpieczeństwu własnemu i innych osób obecnych na tej imprezie.
- j) Uczestnicy #BeActive Night oraz wszystkie osoby, które znajdują się na terenie imprezy, muszą stosować się do zaleceń przedstawicieli organizatora oraz służb porządkowych, mających na celu zapewnienie im bezpieczeństwa i porządku.
- k) Osoby nietrzeźwe, stwarzające ryzyko niebezpieczeństwa, potencjalnie zagrażające porządkowi publicznemu nie będą wpuszczane na teren wydarzenia.
- l) Uczestnicy wydarzenia są zobowiązani do poszanowania sprzętu, wszelkich urządzeń i instalacji technicznych oraz mienia stanowiącego własność organizatora i właściciela obiektu.
- m) Opiekun Prawny, Rodzic ponosi odpowiedzialność w przypadku gdy uczestnik wydarzenia wyrządzi szkodę osobom trzecim. Organizator nie przejmuje odpowiedzialności względem osób trzecich, w czasie przebywania na terenie wyznaczonym dla #BeActive Night.
- n) Organizator nie sprawuje pieczy, opieki nad uczestnikami wydarzenia i nie odpowiada za mienie Uczestników pozostawione na jego terenie.
- o) Przedstawiciele organizatora są uprawnieni do wydawania poleceń porządkowych osobom zakłócającym porządek publiczny lub zachowującym się niezgodnie z Regulaminem, a w przypadku niewykonania tych poleceń – wezwania ich do opuszczenia terenu wydarzenia.
- p) Uczestnicy wydarzenia lub inne osoby przebywające na jego terenie mogą być narażone na ciągłe przebywanie w strefie dźwięków, mogących spowodować uszkodzenie słuchu. Uczestnicy imprezy biorą w nim udział na własne ryzyko.
- q) Punkt pomocy przedmedycznej na wypadek konieczności udzielenia nagłej pomocy znajduje się na terenie wydarzenia i jest wyraźnie oznakowany.
- r) W przypadku zauważenia pożaru lub innego miejscowego zagrożenia należy powiadomić organizatora oraz osoby bezpośrednio zagrożone i jak najszybciej opuścić miejsce zagrożenia. Organizator wydarzenia zobowiązany jest do bezzwłocznego powiadomienia odpowiednich służb ratowniczych i równoczesnego rozpoczęcia akcji ratowniczo-gaśniczej lub ewakuacji. Do czasu przybycia służb ratowniczych kierownictwo nad akcją obejmuje osoba odpowiedzialna za wydarzenie.
- s) Podczas zajęć organizowanych w ramach #BeActive Night uczestnicy mają bezwzględny obowiązek stosować się do wskazówek instruktora / prowadzącego zajęcia odnośnie organizacji zajęć i wykonywania ćwiczeń oraz stosowania się do wskazówek i poleceń Organizatora wydarzenia.
- t) Organizator ani instruktor / prowadzący zajęcia nie ponosi odpowiedzialności za pogorszenie się stanu zdrowia uczestnika zajęć poprzez zbyt nadmierne wykonywanie ćwiczeń niezgodnych z indywidualnymi możliwościami psychoruchowymi oraz sprzecznymi z zaleceniami instruktora / prowadzącego zajęcia.



- u) Osoby biorące udział w zajęciach oświadczają, że nie mają żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń i uczestniczą w zajęciach na własne ryzyko oraz odpowiedzialność.
- v) Uczestnictwo w zajęciach pod wpływem alkoholu, leków oraz innych środków obniżających sprawność psychoruchową jest kategorycznie zabronione.

7. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- a) Uczestnicy wydarzenia lub ich opiekunowie prawni wyrażają zgodę na bezpłatne wykorzystanie na zdjęciach i filmie ich wizerunku, a także jego bezpłatne rozpowszechnianie przez Organizatora oraz Fundację Orły Sportu w celu promocji Europejskiego Tygodnia Sportu odbywającego się w 2025 r. lub w latach następnych.
- b) Organizator utrzuca przebieg wydarzenia dla celów dokumentacji wydarzenia oraz promocji lub reklamy imprezy organizatora oraz sponsorów w przyszłych latach. Wizerunek osób przebywających na terenie imprezy może zostać utrwalony, a następnie rozpowszechniany dla celów dokumentacyjnych, sprawozdawczych, reklamowych oraz promocyjnych.
- c) Udział w wydarzeniu jest równoznaczny z udzieleniem nieodpłatnej zgody na wykorzystanie ich wizerunku utrwalonego w trakcie imprezy w celach dokumentacyjnych, sprawozdawczych, reklamowych oraz promocyjnych.
- d) Dane osobowe Uczestników będą wykorzystywane zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r (RODO) w celach związanych z uczestnictwem w imprezie. Dane osobowe są zbierane na zasadzie dobrowolności. Dane osobowe uzyskane od uczestników zgodnie z postanowieniami Regulaminu będą przechowywane w bazie danych. Dane osobowe będą przetwarzane wyłącznie dla celów związanych z realizacją imprezy. Każdy uczestnik ma prawo do wglądu do swoich danych i do ich poprawiania.
- e) Osoby przebywające na terenie imprezy mogą zostać poddane kontroli bezpieczeństwa przed wejściem na teren wydarzenia, jak również na jego terenie.
- f) Służba porządkowa ma prawo użycia wszelkich dozwolonych środków w stosunku do osób zakłócających porządek imprezy.
- g) Organizator nie ponosi odpowiedzialności za skutki działania siły wyższej. Za siłę wyższą uznaje się zdarzenie będące poza kontrolą organizatora, które powoduje, że wykonanie zobowiązań jest niemożliwe lub może być uznane za niemożliwe ze względu na występujące okoliczności. Siłę wyższą stanowią w szczególności: warunki atmosferyczne, awarie lub zakłócenia pracy urządzeń dostarczających energię elektryczną, ciepło, światło, działania wojenne lub działania władz państwowych lub samorządowych w zakresie formułowania polityki, praw i przepisów mających wpływ na wykonanie zobowiązań.
- h) Niniejszy Regulamin jest dostępny na stronie internetowej organizatora.
- i) Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej oraz zapewnia uczestnikom ubezpieczenie NNW na czas trwania wydarzenia.
- j) We wszystkich sprawach nieujętych Regulaminem decyduje Organizator, któremu przysługuje wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu.
- k) W sprawach nieobjętych niniejszym regulaminem decyzję podejmuje Organizator.



- l) Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego regulaminu.