

## REGULAMIN ZAJĘĆ NA OBIEKTACH SPORTOWYCH

1. Każdy uczestnik zorganizowanych przez UKS Mazowia-Synchro (w dalszej części zwanego Klubem) zajęć sportowych ma obowiązek zapoznać się i ściśle przestrzegać Regulaminu obiektu sportowego, na którego terenie zajęcia się odbywają.
2. Zawodnicy Klubu:
  - a) mogą korzystać z obiektów sportowych wyłącznie w godzinach zajęć i w obecności prowadzącego zajęcia,
  - b) mają obowiązek stosować się ściśle do poleceń prowadzącego zajęcia,
  - c) mogą korzystać ze sprzętu i przyrządów sportowych, dostępnych na terenie obiektu, zgodnie z ich przeznaczeniem oraz wyłącznie za zgodą i w obecności prowadzącego zajęcia.
  - d) mają obowiązek szanować i dbać o sprzęt sportowy używany przez nich w czasie zajęć,
3. Osoby nie mogące wykonywać ćwiczeń fizycznych z powodu niedyspozycji, mają obowiązek przebywania razem z grupą na obiekcie sportowym w stroju sportowym oraz obserwować zajęcia, chyba że decyzją lekarza będzie pozostanie w domu (wiążące w tym przypadku jest usprawiedliwienie lekarskie od lekarza medycyny sportowej).
4. Strój sportowy do zajęć ma być dostosowany do ich charakteru, ma być schludny i nie może być obraźliwy dla innych uczestników, w tym w szczególności:  
Strój gimnastyczny: koszulka i legginsy/getry, obuwie sportowe i/lub baletki/skarpety antypoślizgowe (czyste)  
Strój na trening w wodzie: kostium sportowy, czepek, okulary oraz nosek  
Strój sportowy na zajęcia plenerowe: dopasowany do warunków pogodowych – dres, obuwie sportowe (nie trampki i tenisówki)
5. Każdy zawodnik Klubu zobowiązany jest do posiadania na zajęciach swojego osobistego sprzętu sportowego, w tym: karimaty, ciężarków, gum i expanderów, piłeczki gąbkowej oraz innego zaleconego przez prowadzącego zajęcia.
6. Każdą nieobecność należy usprawiedliwić u prowadzącego zajęcia.
7. Wcześniejsze wyjście z zajęć może odbyć się po przedstawieniu pisemnej zgody opiekuna prawnego/rodzica oraz po kontakcie telefonicznym z prowadzącym zajęcia.
8. W zajęciach mogą uczestniczyć zawodnicy posiadające aktualne badania lekarskie od lekarza uprawnionego z zakresu medycyny sportowej.