

# Regulamin zajęć ruchowych i wycieczek/wyjazdów

w Stowarzyszeniu Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Haliny Szwarc

w Warszawie

z dnia 19 listopada 2025 r.

## I. PRZEPISY OGÓLNE

### § 1

Regulamin zajęć ruchowych i wycieczek [dalej: Regulamin] w Stowarzyszeniu Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Haliny Szwarc w Warszawie [dalej: UTW] obowiązuje wszystkie osoby, które uczestniczą w zajęciach ruchowych i wycieczkach organizowanych przez UTW

### § 2

Przez pojęcia użyte w Regulaminie należy rozumieć:

1. **UTW** - Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Haliny Szwarc w Warszawie;
2. **statut** – statut Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Haliny Szwarc w Warszawie;
3. **zajęcia ruchowe** – gimnastyka, gimnastyka w wodzie, Tai Chi, taniec oraz inne zajęcia ruchowe organizowane przez UTW;
4. **wycieczki/wyjazdy** - wycieczki krajoznawcze/ zagraniczne, wyjazdy rekreacyjne/sanatoryjne;
5. **zarząd** - zarząd UTW;
6. **uczestnicy** – członkowie/słuchacze UTW, biorący udział w zajęciach ruchowych lub w wycieczkach/wyjazdach;
7. **prowadzący** – osoby prowadzące zajęcia ruchowe, które posiadają uprawnienia do ich prowadzenia i, z którymi UTW ma podpisaną umowę;
8. **Pilot** - osoba, która odpowiada za organizację wycieczki i zarządzanie podróżą grupy,
9. **Przewodnik** - przewodnik turystyczny osoba, która dostarcza wiedzy i oprowadza grupę podczas zwiedzania
10. **Koordynator** – koordynator wycieczki, osoba kontaktująca się w imieniu członków UTW z Biurem Podróży, Sanatorium, Domem Wczasowym i innymi jednostkami, w celu zorganizowania wycieczki/wyjazdu.
11. **regulamin** - Regulamin zajęć ruchowych i wycieczek/wyjazdów w Stowarzyszeniu Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Haliny Szwarc w Warszawie

## II. ZAJĘCIA RUCHOWE

### § 3

1. Uczestnikami zajęć ruchowych mogą być wyłącznie członkowie UTW którzy:
  - 1) nie zalegają z opłatami związanymi z członkostwem w UTW
  - 2) uiszczyli opłatę związaną z uczestnictwem w zajęciach
  - 3) złożyły oświadczenia zgodnie z załącznikiem nr 1 do niniejszego regulaminu
2. Wysokość opłat za zajęcia ruchowe ustalana jest przez zarząd.
3. W przypadku rezygnacji przez uczestnika z zajęć ruchowych, opłata za zajęcia nie podlega zwrotowi z wyjątkiem przypadków wskazanych w niniejszym regulaminie.
4. Zasady i terminy zapisów na zajęcia ruchowe ustalane są przez zarząd.
5. Liczbę uczestników na poszczególnych zajęciach ruchowych ustala zarząd w porozumieniu z prowadzącym.

### § 4

1. Uczestnik jest zobowiązany do posiadania stroju adekwatnego do zajęć ruchowych, w których bierze udział.
2. W trakcie zajęć ruchowych uczestnik nie może nosić biżuterii oraz innych ozdób, które mogłyby wyrządzić szkodę uczestnikowi lub współuczestnikom zajęć ruchowych.
3. Zabrania się przynoszenia na zajęcia przedmiotów niebezpiecznych i innych przedmiotów, których posiadanie mogłoby utrudnić innym osobom uczestnictwo w zajęciach lub mogłoby doprowadzić do uszkodzenia lub zniszczenia mienia, bądź mogłoby stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa osób przebywających na zajęciach, ich życia oraz zdrowia.
4. Uczestnik zobowiązuje się do punktualnego stawiania się na zajęcia.

## **§ 5**

1. W trakcie zajęć ruchowych uczestnik ma obowiązek stosować się do poleceń i wskazówek wydawanych przez prowadzącego.
2. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniem prowadzącego w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo współuczestników, poszanowanie sprzętu i sali.
3. Uczestnik jest zobowiązany odmówić wykonania czynności, które według niego mogłyby być dla niego niebezpieczne lub przekraczają jego możliwości.

## **§ 6**

1. W przypadku odniesienia urazu, kontuzji lub złego samopoczucia uczestnik powinien natychmiast zgłosić się do prowadzącego i poinformować go o swojej dolegliwości.
2. UTW nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne negatywne następstwa dla zdrowia uczestnika wynikające z udziału w wykonywaniu czynności w czasie zajęć ruchowych przeprowadzanych zgodnie z zasadami dotyczącymi danej dziedziny w szczególności będące wynikiem niestosowania się do niniejszego regulaminu, programu lub instrukcji wydawanych przez prowadzącego.
3. Uczestnik bierze udział w zajęciach ruchowych na własne ryzyko i na własną odpowiedzialność.

## **§ 7**

1. W razie stwierdzenia przez prowadzącego, że wykonywanie określonych czynności przekracza możliwości danego uczestnika prowadzący może:
  - 1) wykluczyć tego uczestnika z wykonywania tych czynności i/lub;
  - 2) wykluczyć tego uczestnika z udziału w zajęciach ruchowych w danym dniu i/lub;
  - 3) całkowicie wykluczyć tego uczestnika z zajęć.
2. Uprawnienie prowadzącego, o którym mowa w ust. 1 pkt 1 i 2, przysługuje również w przypadku niewłaściwego zachowania uczestnika, w tym w szczególności zachowania zagrażającego zdrowiu, życiu, bezpieczeństwu swojemu i/lub innych uczestników i/lub zachowania dezorganizującego i/lub utrudniającego prowadzenie zajęć.
3. Zabrania się uczestnictwa w zajęciach po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających. Zabrania się również spożywania alkoholu lub innych środków odurzających w trakcie zajęć.
4. Uczestnik ponosi odpowiedzialność za wszelkie szkody powstałe z jego winy.
5. UTW nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione przez uczestnika.
6. Zabrania się uczestnikom filmowania, nagrywania i fotografowania zajęć ruchowych oraz innych uczestników w trakcie zajęć ruchowych, z zastrzeżeniem § 9 ust. 1.

## **§ 8**

1. Przed dopuszczeniem do zajęć ruchowych każdy uczestnik jest zobowiązany do złożenia pisemnego oświadczenia, że jego stan zdrowia pozwala na uczestnictwo w zajęciach ruchowych oraz że nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych, które mogą utrudniać lub uniemożliwiać jego udział w ww. zajęciach według wzoru stanowiącego załącznik nr 1 do regulaminu.
2. Odmowa podpisania oświadczenia, o którym mowa w ust. 1 jest równoznaczną z rezygnacją z uczestnictwa w zajęciach. Osoba taka nie może zostać dopuszczona do brania udziału w zajęciach ruchowych.

## **§ 9**

UTW zastrzega sobie prawo do dokumentowania (nagrywania, filmowania, fotografowania) przebiegu zajęć ruchowych dla celów dokumentacyjnych/archiwizacyjnych (np. w celu rozliczenia projektu, zamieszczenia relacji w publikacjach drukowanych i elektronicznych) – w takim przypadku czynności tych dokonuje osoba wskazana przez zarząd.

## **§ 10**

UTW zastrzega sobie prawo do odwołania zajęć ruchowych w danym terminie w sytuacji, gdy na zajęcia ruchowe zgłosiło się mniej osób niż minimalna liczba osób ustalona przez zarząd/prowadzącego. Decyzję w tym zakresie podejmuje zarząd lub prowadzący zajęcia.

## **III. WYCIECZKI**

### **§ 13**

1. Niniejszy regulamin stosuje się również do wycieczek/wyjazdów i spacerów organizowanych przez UTW. Wycieczka/wyjazd musi być zatwierdzona przez zarząd.
2. Zgodnie z założeniami statutowymi UTW może być organizatorem wycieczek/wyjazdów czy spacerów.
3. Celem wycieczek/wyjazdów i spacerów jest w szczególności:
  - 1) aktywizacja seniorów,
  - 2) integracja społeczna i kulturalna seniorów,
  - 3) udział w wydarzeniach kulturalnych, sportowych
  - 4) zwiedzanie zabytków,
  - 5) poznawanie obiektów przyrodniczych.
4. UTW nie odpowiada za organizację wycieczek/wyjazdów, organizowanych przez osoby prywatne i/lub podmioty, z którymi ma podpisaną umowę. W takim przypadku odpowiada organizator.

### **§ 14**

1. Informację o planowanej wycieczce Zarząd przekazuje do wiadomości uczestników drogą e-mailową oraz poprzez ogłoszenie na tablicy informacyjnej przed wykładami.  
Informacja powinna zawierać co najmniej: datę, program, cenę, termin oraz zasady wnoszenia opłat.
2. Osoba, która wniosła opłatę za wycieczkę, zostaje wpisana na listę uczestników wycieczki/wyjazdu.  
Lista uczestników powinna zawierać co najmniej: imię i nazwisko uczestnika, numer legitymacji członkowskiej UTW (jeżeli wycieczka/wyjazd jest dotowany przez UTW), numer telefonu oraz czytelny podpis potwierdzający zapoznanie się z obowiązującym regulaminem. O wpisaniu na listę uczestników decyduje kolejność wpłat.
3. Jeżeli w dniu następującym po ostatecznym terminie wnoszenia opłat liczba uczestników jest mniejsza niż pierwotnie zakładana, wycieczka/wyjazd może się odbyć pod warunkiem, że osoby zainteresowane udziałem pokryją w całości jej koszty.

### **§ 15**

1. Uczestnicy wycieczek/wyjazdu mają obowiązek dostosować się do uwag i poleceń Pilota/Przewodnika w szczególności swoim postępowaniem nie narażać innych na niebezpieczeństwo.
2. Osoby, o których mowa w ust. 1, mają prawo odmówić udziału w wycieczce/wyjeździe osobom, które w chwili rozpoczęcia wycieczki znajdują się pod wpływem alkoholu, narkotyków, innych

substancji odurzających, osobom zachowującym się agresywnie, prowokacyjnie lub w inny sposób stwarzającym zagrożenie dla swojego bezpieczeństwa lub bezpieczeństwa pozostałych uczestników wycieczki/wyjazdu i/lub osób postronnych.

3. W wycieczce/wyjeździe mogą uczestniczyć wyłącznie osoby znajdujące się na liście uczestników wycieczki/wyjazdu.
4. Podczas wycieczki/wyjazdu krajowego uczestnik powinien posiadać przy sobie dowód osobisty lub inny dokument ze zdjęciem, a w przypadku wycieczek/wyjazdów zagranicznych paszport lub dowód osobisty.
5. W przypadku wyjazdów/ wycieczek organizator/koordynator ubezpiecza uczestników grupowo od następstw Nieszczęśliwych Wypadków [NNW].
6. Każdy uczestnik bierze udział w wycieczce/wyjeździe na własne ryzyko i odpowiedzialność.
7. W przypadku stałego stosowania jakichkolwiek leków, uczestnik wycieczki/wyjazdu jest zobowiązany do ich zabrania ze sobą.

#### **§ 16**

1. W trakcie jazdy autokarem, ze względów bezpieczeństwa, zabronione jest chodzenie po autokarze i spożywanie gorących napojów.
2. W autokarach obowiązuje całkowity zakaz spożywania napojów alkoholowych.
3. Osoby cierpiące na chorobę lokomocyjną w przypadku podróży autokarem powinny zaopatrzyć się i zażyć stosowne środki umożliwiające kontynuację podróży
4. W czasie zwiedzania, zakwaterowania oraz innego korzystania z obiektów np. rekreacyjnych należy bezwzględnie przestrzegać regulaminów tych obiektów.

#### **§ 17**

W przypadku wycieczek/wyjazdów organizowanych przez biura podróży, z którymi UTW zawarło umowę/porozumienie, stosuje się zasady ustalone przez dane biuro podróży.

#### **§ 18**

1. W przypadku spaceru uczestnik powinien posiadać odpowiednią kondycję fizyczną oraz odpowiedni ekwipunek turystyczny.
2. Uczestnik spaceru może się odłączyć od grupy na własne ryzyko, dopiero po powiadomieniu o tym Pilota/Przewodnika wycieczki i ponosząc z tego tytułu wszelkie konsekwencje.
3. W przypadku spaceru grupa dostosowuje tempo marszu do najsłabszych uczestników takiej wycieczki.

### **IV. PRZEPISY KOŃCOWE**

#### **§ 19**

1. Regulamin uchwalony jest na czas nieokreślony.
2. Regulamin uchwalany jest i zmieniany uchwałą zarządu.
3. Udział w wycieczkach/wyjazdach organizowanych przez UTW stanowi, w razie wątpliwości, dorozumianą akceptację niniejszego regulaminu

#### **§ 20**

W sprawach nieujętych w niniejszym regulaminie oraz w kwestiach spornych ostateczne rozstrzygnięcia podejmuje co do zasady prezes zarządu, a w trakcie wycieczki - pilot wycieczki.

Na oryginale podpisy członków zarządu