REGULAMIN MIKOŁAJKOWEGO MARATONU FITNESS

1. ORGANIZATOR

Organizatorem Mikołajkowego Maratonu Fitness jest Uniwersyteckie Centrum Sportowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.

2. TERMIN I MIEJSCE

- **Termin:** 5 grudnia 2026 r. (sobota).
- **Miejsce:** Uniwersyteckie Centrum Sportowe UMK, ul. św. Józefa 17, 87-100 Toruń.
- **Sale:** zajęcia odbywają się w sali fitness na I piętrze oraz w sali ergometrów na parterze UCS I.

3. PROGRAM MARATONU

Godziny	Nazwa zajęć	Osoba prowadząca
9:10–9:55	Ergometr	mgr Hanna Szewczyk
10:00–10:45	Zumba	mgr Magdalena Kola-Jankowska
10:50–11:35	Aerobik	mgr Anna Wiak
11:40–12:25	Step	mgr Izabela Pawłowska
12:30–13:15	Step & Shape	mgr Anna Lewandowska-Plińska
13:20–14:05	Stretching	mgr Zofia Berlikowska

4. ZGŁOSZENIA I UCZESTNICTWO

- Zgłoszenia przyjmowane są za pośrednictwem formularza internetowego udostępnionego przez Organizatora.
- Udział w wydarzeniu wymaga wcześniejszej rejestracji.
- Uczestnik może wybrać jeden z trzech wariantów udziału:
    1. wyłącznie Mikołajkowy Maraton Fitness - zajęcia w godz. 10:00-14:05;
    2. wyłącznie zajęcia na ergometrze - w godz. 9:10-9:55;
    3. udział w Mikołajkowym Maratonie Fitness oraz zajęciach na ergometrze.
- Obowiązuje limit 25 uczestników Mikołajkowego Maratonu Fitness oraz 10 uczestników zajęć na ergometrze.
- Uczestnik zgłaszający udział w obu aktywnościach zajmuje jedno miejsce w każdej z dwóch pul.
- O możliwości udziału decyduje kolejność zgłoszeń oraz dostępność miejsc.

- Organizator zastrzega sobie prawo do prowadzenia listy rezerwowej w przypadku wyczerpania limitu uczestników.
- W przypadku rezygnacji z udziału uczestnik powinien poinformować Organizatora, aby umożliwić udział osobie z listy rezerwowej.

5. POSTANOWIENIA OGÓLNE I BEZPIECZEŃSTWO

- W wydarzeniu mogą brać udział osoby uprawnione do uczestnictwa zgodnie z informacją Organizatora, będące w stanie zdrowia pozwalającym na bezpieczne wykonywanie ćwiczeń.
- Uczestnik oświadcza, że nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w wybranych zajęciach i uczestniczy w nich z uwzględnieniem własnych możliwości oraz stanu zdrowia.
- W przypadku kontuzji, choroby, ciąży lub innych okoliczności mogących wpływać na bezpieczeństwo ćwiczeń zaleca się wcześniejszą konsultację z lekarzem.
- Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania poleceń osób prowadzących zajęcia oraz stosowania się do zasad bezpieczeństwa obowiązujących na terenie obiektu.
- Podczas zajęć fitness obowiązuje zakaz żucia gumy.
- Uczestnicy zobowiązani są do korzystania z odpowiedniego stroju sportowego i obuwia zmiennego.
- W przypadku złego samopoczucia, bólu lub innych niepokojących objawów uczestnik powinien przerwać ćwiczenia i poinformować osobę prowadzącą.
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w programie wydarzenia z przyczyn organizacyjnych lub niezależnych od Organizatora.
- Na terenie obiektu obowiązuje zakaz palenia, spożywania alkoholu oraz używania środków psychoaktywnych.

6. WIZERUNEK I DANE OSOBOWE

- Podczas wydarzenia mogą być wykonywane fotografie oraz materiały filmowe dokumentujące jego przebieg.
- Wykorzystanie wizerunku uczestników w materiałach promocyjnych UMK odbywa się na podstawie odrębnej, dobrowolnej zgody, jeżeli jest wymagana.
- Uczestnik może odmówić wyrażenia zgody na wykorzystanie swojego wizerunku bez wpływu na możliwość udziału w wydarzeniu.
- Podczas Maratonu zabrania się rejestrowania materiałów wideo przez uczestników bez zgody Organizatora.
- Dane osobowe uczestników przetwarzane są w celu przyjmowania zgłoszeń, organizacji i obsługi wydarzenia, zgodnie z obowiązującymi

UNIWERSYTET MIKOŁAJA KOPERNIKA W TORUNIU ul. Gagarina 11, 87-100 Toruń, Polska, tel. centr: +48 (56) 611-40-10 , fax: +48 (56) 654-29-44, NIP: 879-017-72-91, REGON: 000001324, konto bankowe: 20 1160 2202 0000 0000 6090 1894, e-mail: kontakt@umk.pl, www.umk.pl

przepisami o ochronie danych osobowych oraz informacjami przekazanymi w klauzuli informacyjnej formularza zgłoszeniowego.

UNIWERSYTET MIKOŁAJA KOPERNIKA W TORUNIU ul. Gagarina 11, 87-100 Toruń, Polska, tel. centr: +48 (56) 611-40-10 , fax: +48 (56) 654-29-44, NIP: 879-017-72-91, REGON: 000001324, konto bankowe: 20 1160 2202 0000 0000 6090 1894, e-mail: kontakt@umk.pl, www.umk.pl