



SOBOTA Z MISTRZAMI

REGULAMIN

- 1. Organizator:** Arena Żagań Sp. z o. o.
- 2. Termin:** 28 czerwca 2025 roku, godz. 10:00 – 17:00
- 3. Miejsce:** Kompleks Arena Żagań, ul. Kochanowskiego 6.
- 4. Cel:** Popularyzacja pływania, ratownictwa wodnego.
- 5. Zgłoszenia:** Zgłoszenia przyjmowane są telefonicznie pod numerem 68 455 89 51 lub na adres sport@arena.zagan.pl . Udział w warsztatach jest bezpłatny.
- 6. Program:**
 - 10.00-11.30 – Trening pokazowy WOPR Spotkanie z Adamem Wleklakiem, zwycięzcą Otyliady 2025 w Żaganiu oraz uczestnikiem Otyliady Mistrzów w Strzelinie.
 - 12.00-17.00 – Warsztaty z Dawidem Szwedzkim Konsultacje z zakresu pływania z półfinalistą Mistrzostw Europy, 10-krotnym Mistrzem Polski seniorów.

CZĘŚĆ I – POWITANIE I PREZENTACJA (hala sportowa / sala konferencyjna)

- Godzina: 12:00 – 12:45
- Powitanie uczestników i gości
- Krótkie przedstawienie sylwetki Dawida Szwedzkiego
- Prezentacja działalności SP „Żagańskie Boberki”
- Informacja o naborze do sekcji pływackiej

CZĘŚĆ II – ROZGRZEWKA I PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE (hala sportowa)

- Godzina: 12:45 – 13:30
- Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami motoryki pływackiej
- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie i mobilność
- Stretching z elementami techniki oddychania

CZĘŚĆ III – ZAJĘCIA PRAKTYCZNE W WODZIE

- Godzina: 13:30 – 15:30
- Podział na grupy wiekowe / poziom zaawansowania
- Nauka i doskonalenie technik pływackich:
 - – kraul i grzbiet
 - – starty i nawroty
 - – styl motylkowy i klasyczny
- Indywidualne wskazówki od Dawida Szwedzkiego
- Pokaz pływacki w wykonaniu mistrza

CZĘŚĆ IV – SESJA PYTAŃ I ZDJĘCIA

- Godzina: 15:30 – 16:00
- Sesja Q&A z Dawidem (motywacja, sport wyczynowy, kariera)
- Czas na wspólne zdjęcia, autografy

CZĘŚĆ V – KONSULTACJE DLA DOROSŁYCH ZAWODNIKÓW I RODZICÓW

- Godzina: 16:00 – 17:00
 - Konsultacje indywidualne z Dawidem Szwedzkim i trenerami
 - Porady dla dorosłych zawodników dotyczące treningu, regeneracji i motywacji
 - Rozmowy z rodzicami na temat rozwoju sportowego dzieci
7. Osoby małoletnie uczestniczą w warsztatach na wyłączną odpowiedzialność osób, które sprawują nad nimi pieczę.
8. Organizator może odmówić wstępu osobie zakłócającej ład i porządek publiczny przed wejściem na teren, na którym odbywać się będą warsztaty.
10. W przypadku zakłócania ładu i porządku publicznego organizator warsztatów może wezwać jej uczestnika do właściwego zachowania się, a w przypadku dalszego łamania zasad uczestnictwa wezwać do opuszczenia przez niego terenu imprezy i zastosować wszelkie dostępne środki służące wyegzekwowaniu powyższego żądania.
11. Organizator może dokonać wszelkich zmian w przebiegu warsztatów z powodów nieprzewidzianych i nieuniknionych a niezależnych od organizatora.

12. Inne:

Podczas warsztatów Organizator będzie prowadził dokumentację fotograficzną. Zdjęcia zostaną zamieszczone na stronach Organizatora: www.arena.zagan.pl, www.facebook.com/arenazagan, <https://www.facebook.com/basket.zagan> oraz na stronie Urzędu Miasta Żagań: urzedmiasta.zagan.pl

13. RODO

Zgodnie z treścią art. 13 Rozporządzenia PE 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 (tzw. ogólne rozporządzenie o ochronie danych – RODO; Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016) Organizator informuje, że:

- Administratorem danych jest Arena Żagań spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Żaganiu, ul. Kochanowskiego 6, 68-100 Żagań,
- kontakt z Inspektorem Ochrony Danych ustanowionym w Arenie Żagań sp. z o. o. możliwy jest pod adresem email: iod@arena.zagan.pl,
- dane będą przetwarzane wyłącznie w celu organizacji i przeprowadzenia Warsztatów, podstawę prawną do przetwarzania danych stanowi art. 6 ust. 1 pkt b) ogólnego rozporządzenia o ochronie danych – RODO,
- dane nie będą udostępniane innym odbiorcom,

- dane będą przetwarzane na czas niezbędny dla świadczenia usługi, następnie przechowywane będą przez okres 1 miesiąca niezbędny dla prawidłowego rozliczenia usługi, liczony od dnia jej wykonania
- Uczestnikowi przysługuje prawo żądania od administratora dostępu do danych osobowych, prawo do ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia lub do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania o ile szczególne powszechnie obowiązujące przepisy prawa nie ograniczają lub nie wyłączają takiego uprawnienia, a także prawo do przeniesienia danych i wniesienia skargi do organu nadzorczego, tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, w razie stwierdzenia naruszenia przetwarzania danych zgodnie z przepisami,
- podanie danych osobowych w związku z organizacją Warsztatów jest dobrowolne, ale konieczne dla jego realizacji,
- podane dane nie będą poddane zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji (profilowaniu).