

## תקנון והצהרת משתתף – רצי אם המושבות

קבוצת "רצי אם המושבות" היא קבוצת ריצה חנימית, חובבנית שכונתית למען הקהילה, שהמשתתפים בה הם חברי שכונת אם המושבות והסביבה. הריצות מתקיימות בשכונת אם המושבות בפ"ת, יציאה מכיכר הרעות (הקסטוסים) שברח' משה סנה לפי העדכונים שמתפרסמים בקבוצה.

מנהלי הקבוצה, מאמניה ו/או כל אחד ממפרסמי הריצות החופשיות בקבוצה אינם אחראים על הרצים המשתתפים. ההשתתפות בריצות על אחריותו של המתאמן בלבד. כל משתתף רץ לפי רמתו, יכולתו ובהתאם לתוכנית האימונים שלו ואינו תלוי בקצב הקבוצה.

טרם הפעילות, חובה על כל משתתף להיוועץ ברופא לבצע בדיקות רפואיות בהתאם כגון ארגומטריה- בדיקת מאמץ (א.ק.ג).

המאמנים וכל אחד מחברי הקבוצה רשאי לפרסם ריצות לפי ראות עיניו, וכל המצטרף לריצה עושה זאת על דעתו, אחריותו המלאה ותוך ידיעה ברורה כי המדובר בריצה חברתית כאשר החברים שמוצאים את הריצה אינם מדריכי/מאמני ריצה מוסמכים.

### **דגשים והבהרות לאימוני הריצה ולריצות המפורסמות על ידי החברים בקבוצה:**

1. כל רץ שבחר להשתתף בריצה עושה זאת על אחריותו הבלעדית.
2. על כל רץ לוודא כי הריצה אליה הוא מצטרף מתאימה לכושרו ובכל מקרה ליידע את החברים המשתתפים בכל אירוע חריג בריצה.
3. באחריותו הבלעדית של הרץ לוודא כי יש בידיו אישור רופא לביצוע הפעילות וככל הניתן גם בדיקה ארגונומטריית.
4. על כל רץ לדאוג ליציאה לריצות עם כל הציוד הנדרש, ככל הנדרש, בייחוד מים, וכובע.
5. יש להיערך לריצות בהתאם למזג האוויר וככל הנדרש להרבות בשתייה, לנוח לפני יציאה לריצה ולהקשיב לגוף.
6. על כל רץ לדאוג לעצמו לביטוח ספורט בעת ביצוע הפעילות.
7. האמור בתקנון זה הינו בלשון זכר לצורכי נוחיות בלבד והוא כמובן מיועד לנשים וגברים כאחד.

### **הצהרת בריאות**

אני הח"מ \_\_\_\_\_ ת.ז. \_\_\_\_\_

מצהיר בזאת שעברתי בדיקות רפואיות ושהנני בריא וכשיר פיסית ונפשית לרוץ במסגרת זו. כן אני מצהיר כי מצבי הגופני והנפשי נבדק ואושר, טרם השתתפותי בריצות הקבוצה ע"י רופא מוסמך מטעמי.

אני החתום מטה מצהיר בזאת שהנני מחזיק באישור רפואי בתוקף ע"פ "חוק הספורט" והנני עומד בדרישות "חוק הספורט".

אני הח"מ מצהיר כי אין לי ולא יהיו לי כל תביעות מכל סוג שהוא, כלפי מנהלי הקבוצה ו/או יוזם ריצה ו/או מפרסם ו/או כל מי שמעורב במישרין או בעקיפין בניהול הקבוצה וכי כל נזק שיגרם לי ו/או לרכושי אם יגרם לי הוא על אחריותי שלי ולא אבוא בטענות ובתביעות כלשהן כלפיהם.

על החתום: \_\_\_\_\_ תאריך \_\_\_\_\_