

REGULAMIN BIEGU “BIEGIEM POMAGAM 5 - BIEG POMOCNIKÓW ŚW. MIKOŁAJA 2026”

I. ORGANIZATOR IMPREZY

Organizatorem imprezy “BIEGIEM POMAGAM” jest Stowarzyszenie Terapeutów z siedzibą w Warszawie pod adresem: ul. Białostocka 9, 03-741 Warszawa, wpisanym do rejestru stowarzyszeń, innych organizacji społecznych i zawodowych, fundacji oraz samodzielnych publicznych zakładów opieki zdrowotnej Krajowego Rejestru Sądowego przez Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie, XIV Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS: 0000180500, numer REGON: 015698262, NIP: 1181763764, w imieniu i na rzecz którego działają:

1. **Natalia Macioch** – Prezes Zarządu,
2. **Anna Odachowska** – Członek Zarządu.

zwanym dalej „Organizatorem”

I. CELE IMPREZY

1. Warsztaty wzmacniające dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży.
2. Warsztaty przygotowujące nauczycieli do rozpoznawania kryzysu i udzielania młodym osobom wsparcia..
3. Upowszechnianie oraz budowanie świadomości społecznej na temat znaczenia zdrowia psychicznego w dążeniu do uzyskania dobrego i satysfakcjonującego życia.
4. Promocja i upowszechnianie biegania jako najprostszej formy aktywności fizycznej.
5. Promocja zdrowego stylu życia oraz propagowanie dobrych nawyków wśród mieszkańców Warszawy.
6. Promowanie dobroczynności i bezinteresownej pomocy wobec osób potrzebujących.

III. TERMIN I MIEJSCE BIEGU

1. Data: 5 grudnia 2026 roku (sobota).
2. Godzina startu wydarzenia: 10:00
3. Miejsce: Warszawa, Łazienki Królewskie.
4. Dystans:
 - a. 1 km – trasa będzie oznaczona znakami pionowymi, co 500 metrów, start biegu o godz. 11.00.
 - b. 5 km – trasa będzie oznaczona znakami pionowymi, co 1 kilometr, start biegu o godz. 11.30
 - c. 10 km - trasa będzie oznaczona znakami pionowymi, co 1 kilometr, start biegu o godz. 12.45

5. Trasa biegu zostanie zaprezentowana na stronie www.biegiempomagam.pl oraz w mediach społecznościowych Instagram i Facebook na profilach @biegiempomagam nie później niż 7 dni przed wydarzeniem.
6. W biegu stacjonarnym zawodników obowiązują limity czasów: 1 km - 45 min, 5 km - 45 min, 10 km - 90 min, jednak w przypadku nieukończenia biegu w wyznaczonym limicie, czas uczestnika i tak zostanie zaliczony.

IV. ZASADY UCZESTNICTWA W BIEGU

1. W biegu wszyscy mają prawo startu - zarówno osoby dorosłe jak i dzieci, pod warunkiem, że osoby niepełnoletnie startować będą wyłącznie pod opieką osoby dorosłej, która wcześniej wyrazi na to pisemną zgodę. Zgłoszenia i opłaty osób niepełnoletnich mogą być realizowane tylko przez ich prawnych opiekunów.
2. Zawodnicy pokonują trasę biegnąc lub idąc. Dopuszczalny jest bieg z wózkiem, korzystanie z kijków typu „nordic walking”, bieg z przewodnikiem a także na wózku inwalidzkim.
3. Zabrania się wprowadzania psów na teren trasy biegu („Łazienki Królewskie”) ze względu na stosowane restrykcje na terenie muzeum.
4. Limit liczby uczestników to 1200 osób.
5. Podczas rywalizacji będzie obowiązywał elektroniczny pomiar czasów. Każdy uczestnik biegu otrzyma w Biurze Zawodów chip, który będzie na numerze startowym.
6. Czas zawodników mierzony będzie w dwóch wariantach: brutto (od strzału startera) oraz netto (od przebiegnięcia zawodnika przez linię startu). W wynikach końcowych biegu każdy zawodnik otrzymuje informację o czasie brutto i netto.
7. Zgłoszenia do biegu dokonywane są drogą elektroniczną poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie www.biegiempomagam.pl oraz na <http://sts-timing.pl/> w module “BIEGIEM POMAGAM”.
8. Zgłoszenia online zostaną zawieszone 2 grudnia 2026 roku o godz. 23:59. Po tym terminie zgłoszenia będą możliwe wyłącznie w Biurze Zawodów, pod warunkiem, że limit miejsc nie zostanie osiągnięty.
9. Uczestników biegu obowiązuje niniejszy regulamin.
10. Nieodebrane pakiety startowe w dniach i godzinach pracy Biura Zawodów nie będą wydawane ani rozsyłane w terminie późniejszym.
11. W Biurze Zawodów uczestnicy imprezy otrzymają pakiety startowe zawierające m.in. numer startowy, chip, agrałki, koszulkę i w zależności od wsparcia sponsorów inne przedmioty z brandingiem biegu lub sponsorów.
12. Lokalizacja oraz godziny pracy Biura Zawodów opublikowane zostaną nie później niż 7 dni przed imprezą - na stronie internetowej biegu oraz w mediach społecznościowych.

13. Podstawą odbioru pakietu i numeru startowego będzie okazanie przez zawodnika w Biurze Zawodów kodu QR otrzymanego drogą SMS lub dowodu osobistego lub innego dokumentu tożsamości ze zdjęciem.
14. W przypadku odbioru pakietu startowego za osobę trzecią konieczne będzie okazanie pisemnego upoważnienia tej osoby. Wzór upoważnienia zostanie opublikowany na stronie internetowej biegu nie później niż 7 dni przed rozpoczęciem imprezy.
15. Organizator na miejscu wydarzenia zapewnia szatnię.
16. Organizator umożliwi zdeponowanie rzeczy w specjalnie wyznaczonym miejscu - depozycie.
17. Każdy zdeponowany worek zostanie oznaczony przez numer startowy zawodnika.
18. Worek można odebrać tylko na podstawie okazanego numeru startowego.
19. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę.
20. **Zabrania się pozostawiania w depozycie przedmiotów wartościowych oraz dokumentów.**

V. NAGRODY I WYNIKI

1. Każdy zawodnik, który ukończy bieg otrzyma na mecie pamiątkowy medal.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania dodatkowych nagród pieniężnych lub rzeczowych.
3. Dane uczestników (imię, nazwisko, rok urodzenia, miejscowość, kraj, drużyna, czas netto, czas brutto, płeć) zostaną zamieszczone w wynikach końcowych biegu na stronie internetowej biegu, o ile uczestnik wyrazi na to zgodę. W przypadku braku zgody uczestnika na umieszczenie ww. danych, w oficjalnych wynikach umieszczony zostanie wyłącznie numer startowy uczestnika oraz jego czas.

VI. OPŁATY

1. Wysokość wpisowego na "BIEGIEM POMAGAM":
 - dorośli:
 - 110 zł - niższa opłata do 10 X 2026 włącznie,
 - 130 zł - standardowa opłata,
 - 150 zł dla wszystkich zapisów stacjonarnych w Biurze Zawodów, również w dniu biegu;
 - dzieci do 10 lat:
 - 80 zł.
2. Opłatę należy wносить poprzez system płatności udostępniony podczas rejestracji. Dowodem wpłynięcia opłaty jest pojawienie się zawodnika na liście startowej na stronie STS TIMING rejestracji na bieg w zakładce "Lista startowa".
3. **Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi ani przeniesieniu na innego zawodnika.**

VII. KLASYFIKACJE

1. Podczas biegu nie będzie prowadzona oficjalna klasyfikacja generalna oraz wiekowa.

VIII. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Administratorem danych osobowych Uczestników, zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2018 poz. 1000 z późn. zm.) jest Stowarzyszenie Terapeutów, ul Białostocka 9, 03-741 Warszawa.
2. Dane osobowe Uczestników przetwarzane będą w celach organizacji i przeprowadzenia biegu, wyłonienia zwycięzców i przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagrody oraz innych czynności związanych z promocją i przeprowadzeniem "BIEGIEM POMAGAM 5".
3. Uczestnik posiada prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, ale niezbędne do realizacji wskazanych wyżej celów. Wyrażona zgoda może zostać w każdym czasie odwołana. Brak zgody na przetwarzanie wszystkich danych skutkuje publikacją wyników z rywalizacji jedynie w formie numeru startowego oraz uzyskanego czasu brutto i netto (tj. bez imienia i nazwiska, klubu, miejscowości).
4. Przetwarzanie danych Uczestnika w związku z ich udziałem w Biegu, obejmuje także publikację imienia i nazwiska, roku urodzenia, drużyny Uczestnika wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje w każdy sposób.
5. Wszystkie informacje dotyczące Uczestnika uzyskane przez Organizatora i zawarte w formularzu startowym zostaną zapisane w sposób elektroniczny i w każdym wypadku będą wykorzystywane zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych.

IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian postanowień Regulaminu, a także do przesunięcia terminu biegu, zorganizowania biegu w innej formule – w tym wirtualnej – odwołania biegu lub jego przerwania w razie wystąpienia okoliczności niemożliwych do przewidzenia w dniu publikacji niniejszego Regulaminu lub z powodu siły wyższej.
2. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć przymocowane numery startowe do przedniej części koszulek sportowych. Zastąpienie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.
3. Przebywanie na trasach biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Zapis ten obowiązuje także tzw. „support”. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę. W szczególności zabrania się poruszania się po trasie biegu na rowerach, rolkach, deskorolkach oraz innych urządzeniach mechanicznych bez ważnego zezwolenia wydanego przez Organizatora.

4. Podstawowa opieka lekarska zostanie zapewniona w stacjonarnej wersji biegu. Decyzje zespołu medycznego dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
5. Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w Biegu.
6. Ze względów bezpieczeństwa zabrania się:
 - a. wnoszenia na trasę biegu przedmiotów mogących stanowić zagrożenie dla innych Uczestników;
 - b. uczestnictwa w biegu w stroju zasłaniającym twarz (nie dotyczy maseczki ochronnej) i uniemożliwiającym identyfikację Uczestnika;
7. Pisemne protesty dotyczące wyników przyjmowane są do dnia 30 grudnia 2026 roku do godz. 16:00 na adres mailowy terapeuci@terapeuci.org.pl. Protesty będą rozpatrywane w ciągu 72 godzin. Ostateczne i oficjalne wyniki zostaną opublikowane najpóźniej w dniu 20 grudnia 2026 roku.
8. Impreza "BIEGIEM POMAGAM 5" jest ubezpieczona na zasadach ogólnych. Każdy uczestnik jest zobowiązany do podpisania oświadczenia o znajomości regulaminu. Podpisując oświadczenie wyraża tym samym zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych za medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce, personelowi medycznemu i paramedycznemu działającemu w imieniu organizatora. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Ponadto, z udziałem w zawodach mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka. Podpisanie oświadczenia o znajomości regulaminu oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w biegu, startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie biegu wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez uczestnika.
9. Umieszczanie materiałów reklamowych na starcie, trasie, w miasteczku biegowym oraz mecie Biegu odbywa się za wyłączną zgodą Organizatora. Reklama innych podmiotów niż oficjalnych Sponsorów i Partnerów Biegu jest zabroniona
10. Zdjęcia wykonane podczas imprezy mogą być wykorzystane w materiałach reklamowych biegu i Organizatora (komunikat końcowy, plakat, informacje prasowe, strona internetowa itp.). Uczestnictwo w biegu jest związane ze zgodą na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku Uczestnika utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo oraz udzieleniem Organizatorowi nieodpłatnej licencji na wykorzystanie go na wszystkich polach eksploatacji, w tym: utrwalania i rozpowszechniania w dowolnej formie oraz wprowadzanie do pamięci komputera, wykorzystania do promocji i organizacji imprez przez Organizatora, udostępniania Sponsorom oraz Partnerom Biegu w celu ich promocji w kontekście udziału w Biegu, zamieszczania i publikowania w wydawnictwach o Biegu, na promocyjnych materiałach drukowanych Organizatora, w prasie, na stronach internetowych oraz w przekazach telewizyjnych i radiowych.

11. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulamin przysługuje wyłącznie Organizatorowi imprezy „BIEGIEM POMAGAM”. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator. Jeżeli którekolwiek z postanowień Regulaminu zostanie częściowo lub w całości uznane za nieważne lub niemożliwe do wyegzekwowania – wszelkie inne postanowienia (w całości bądź częściowo) zachowują ważność.

