

## **Postanowienia ogólne i definicje**

Regulamin określa zasady uczestnictwa w zajęciach prowadzonych przez Stowarzyszenie Skocznia (dalej Skocznia) na sztucznych ściankach, innych obiektach sportowych lub w skałkach.

W zajęciach mogą uczestniczyć wszystkie osoby pełnoletnie posiadające orzeczenie o niepełnosprawności ruchowej lub sensorycznej. Dalej zwani Uczestnikami. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną oraz osoby niepełnoletnie kwalifikowane są na zajęcia indywidualnie po wcześniejszym uzgodnieniu zakresu zajęć z rodzicem/opiekunem prawnym. Wszystkie osoby są przed zajęciami zobowiązane do przesłania wypełnionej ankiety zdrowotnej. W razie wątpliwości co do stanu zdrowia, Uczestnik może zostać poproszony o dodatkową konsultację z fizjoterapeutą lub lekarzem prowadzącym.

Instruktorzy to osoby wskazane przez Skocznnię do prowadzenia zajęć. Wszyscy Instruktorzy mają wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć wspinaczkowych.

Uczestnicy powinni być świadomi, że wspinaczka jest sportem ryzyka. Instruktorzy dążą do jego zminimalizowania, ale nie mogą go zupełnie wykluczyć. Uczestnik wspinając się akceptuje ryzyko związane z uprawianiem wspinaczki i mogące powstać skutki w wyniku uderzenia, otarcia, obicia kończyn, złamania powstałe w wyniku nieprawidłowo wykonywanych ruchów lub odpadnięć od ściany będących integralną częścią wspinania.

## **Zajęcia**

1. Zajęcia mają formułę dwugodzinnych odpłatnych spotkań na ściance w układzie 1 Uczestnik oraz 1 lub 2 Instruktorów. Pierwsze zajęcia odbywają się zawsze w układzie 1 Uczestnik, 2 Instruktorów.
2. Zajęcia trwają 2 godziny. Rozpoczyna je rozpoznanie zakresu ruchów uczestnika, a kończy rozciąganie.
3. Instruktorzy zapewniają sprzęt (liny, uprząże przyrządy do asekuracji oraz buty) w zależności od posiadanych stanów magazynowych.
4. Instruktorzy Skoczni nie świadczą usług asystenckich Uczestnikom, poza tymi niezbędnymi do założenia oraz zdjęcia uprząży i butów wspinaczkowych.
5. Ścianka (obiekt) wskazywana jest przez Skocznnię. Staramy się pracować z obiektami dostosowanymi do potrzeb OzN, ale nie zawsze budynki są pozbawione barier. Staramy się o tym informować przed zajęciami.

## **Opłaty**

1. Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest wcześniejsza opłata na konto Skoczni, chyba, że mail stanowi inaczej lub Uczestnik bierze udział w programie partnerskim.
2. Opłata zależy od aktualnych programów prowadzonych przez Skocznnię i wskazywana jest w mailu.

### **Zapisy na zajęcia**

1. Uczestnik ma świadomość, że wspinaczka jest sportem ryzyka i świadomie podejmuje decyzję o udziale w zajęciach. W trakcie trwania zajęć stosuje się do poleceń Instruktorów.
2. Zapisy na zajęcia odbywają się poprzez mail [skocznia@skocznia.org.pl](mailto:skocznia@skocznia.org.pl) lub grafik partnera.
3. Uczestnik zobowiązany jest do wypełnienia ankiety dot. stanu zdrowia przed zajęciami.
4. Uczestnik przychodząc na pierwsze zajęcia automatycznie potwierdza, że zapoznał się z Regulaminem.

### **Obowiązki Uczestnika**

1. Wniesienie opłaty za zajęcia na konto Skoczni (chyba, że uczestniczy w programie partnerskim).
2. Udzielenie rzetelnych informacji o stanie swojego zdrowia.
3. Przestrzeganie przepisów BHP i przepisów przeciwpożarowych obiektu.
4. Przestrzeganie aktualnych obostrzeń sanitarnych.
5. Rezygnacja z zajęć w przypadku złego samopoczucia, lub wystąpienia bolesności.
6. Terminowe stawienie się na wyznaczone miejsce spotkania. Instruktorzy czekają na uczestnika nie dłużej niż 30 min. Potem mogą opuścić obiekt.
7. Podpisanie się na liście obiektu przed rozpoczęciem zajęć oraz przestrzeganie regulaminu obiektu, na którym odbywają się zajęcia.
8. Jasne informacje co do bieżącego samopoczucia w trakcie zajęć na ścianie.
9. Wysłanie wiadomości o stanie samopoczucia w dniu następującym po dniu zajęć. Uczestnicy, którzy nie dopełnia tego obowiązku nie będą mogli uczestniczyć w kolejnych zajęciach.
10. Zgoda na publikację wizerunku w mediach społecznościowych, na stronie Skoczni lub stronach i mediach jej Partnerów, w materiałach promocyjnych, w tym również drukowanych, w przypadku, gdy zajęcia są finansowane/ współfinansowane przez Partnera.

### **Odwołanie zajęć**

1. Zajęcia można odwołać bezkosztowo nie później niż 24 godziny przed zajęciami.
2. W przypadku odwołania zajęć przez Skocznię, opłata jest zwracana w pełnej kwocie poniesionej przez Uczestnika.
3. Jeśli Instruktorzy stwierdzą przy rozgrzewce zbyt mały zakres ruchu lub duże deficyty kontroli ciała które uniemożliwiają bezpieczne przeprowadzenie zajęć, mogą przerwać

zajęcia. W tym przypadku pierwszym połowa wniesionej opłaty zostanie zwrócona Uczestnikowi.

4. Jeśli Instruktorzy stwierdzą niezgodność stanu fizycznego względem danych wynikających z ankiety mogą przerwać zajęcia. W tym przypadku opłata jest bezwrotna.

### **Zalecenia**

1. Zalecana jest konsultacja decyzji o wspinaczce z lekarzem pierwszego kontaktu, lekarzem sportowym lub lekarzem specjalista z zakresu posiadanej niepełnej sprawności.
2. Zalecany jest zdrowy rozsądek i nieukrywanie stanu zdrowia przed Instruktorami. Skocznia dąży do tego, aby popularyzować wspinaczkę wśród OzN, ale nie kosztem zdrowia i bezpieczeństwa Uczestników i Instruktorów.