

REGULAMIN ZAJĘĆ WSPINACZKOWYCH

1. ORGANIZATOR: GMINNY OŚRODEK KULTURY, SPORTU I REKREACJI W KRUPSKIM MŁYNI

2. TERMIN I MIEJSCE: Zajęcia odbywają się na sztucznej ścianie w Krupski Młynie na tzw. „Oczku”, w okresie wiosenno - letnim (do końca września). W przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych zajęcia nie odbędą się.

3. ZASADY REKRUTACJI I WARUNKI UCZESTNICTWA:

* W zajęciach mogą brać udział osoby powyżej 7 roku życia bez przeciwwskazań zdrowotnych tj. żadnych ukrytych schorzeń i innych przeciwwskazań do uprawiania wspinaczki na sztucznej ścianie.

* Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie się u instruktora Krzysztofa Juroszka oraz wypełnienie **Oświadczenia** w przypadku osoby pełnoletniej lub **Oświadczenia Rodziców/Prawnych opiekunów na udział w zajęciach wspinaczkowych** w przypadku osób niepełnoletnich.

* Uczestnicy zobowiązani są do posiadania stroju sportowego dostosowanego do formy aktywności, kulturalnego zachowania oraz wykonywania poleceń instruktora w trakcie zajęć.

* Udział w zajęciach jest bezpłatny.

4. UBEZPIECZENIE UCZESTNIKÓW: Prowadzący zajęcia oraz Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Krupskim Młynie nie ubezpieczają uczestników od następstw nieszczęśliwych wypadków i nie ponoszą odpowiedzialności za powstałe kontuzje i urazy podczas zajęć, a także nie ponoszą odpowiedzialności za stan zdrowia osób biorących udział w zajęciach. Nawet na sztucznym obiekcie możliwe są kontuzje, w związku z powyższym ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków rodzice powinni wykupić we własnym zakresie.

Co powinni wiedzieć rodzice na temat wspinaczki sportowej?

Ogólnoświatowy rozwój wspinaczki sportowej nastąpił w latach 90. Obecnie, we Francji i Anglii wspinaczka na stałe weszła do programu wychowania fizycznego w szkołach. Wspinaczka uprawiana na sztucznych obiektach, przy zachowaniu podstawowych zasad bezpieczeństwa, umiejętnym posługiwaniu się sprzętem asekuracyjnym, a w przypadku dzieci pod czujną opieką instruktora i trenera jest sportem bardzo bezpiecznym. Wspinanie się, zwłaszcza u dzieci jest instynktowne. Stanowi jedno z najbardziej naturalnych zachowań ruchowo – zabawowych, podobnie jak bieganie czy skakanie. Cechuje się nieograniczonym bogactwem form i układów ruchowych. Uruchamia takie właściwości motoryczne człowieka jak: siła, wytrzymałość, gibkość, koordynacja ruchowa. Elementy wspinaczki wykorzystywane są w leczniczej rehabilitacji ruchowej (również osób z niepełnosprawnością, np. osób niewidomych). Wspinanie jest sportem symetrycznym, dzięki czemu prawidłowo rozwija się sylwetka; wzmacniają się mięśnie pleców i rąk, co bardzo korzystnie wpływa na niwelowanie wad postawy. Wspinaczka uczy odpowiedzialności za innych, pomaga pokonać własne bariery fizyczne oraz psychiczne, słabości i lęki, nabrać pewności siebie i wiary we własne siły. Jest szczególnie polecana dla osób, które nie znoszą monotonii, poszukują nowych wrażeń.