

INORMACJE DLA UCZESTNIKÓW KURSU SKŁAKOWEGO (PO DROGACH UBEZPIECZONYCH)

1. Opłatę za kurs należy wnieść przelewem lub gotówką. O terminie wniesienia opłaty oraz numerze konta bankowego każdy uczestnik zostanie poinformowany e-mailem.
2. Bazą naszego kursu wspinaczki skalnej jest miejscowość **Rzędkowice** położona ok. **15 km od Zawiercia**.
3. Miejscem spotkania w Rzędkowicach będzie restauracja-hotel" HOTEL SKALNY" (może nastąpić zmiana miejsca spotkania w zależności od miejsca kursu)
4. Godzina **rozpoczęcia zajęć** w pierwszym dniu kursu: **9:00**. Bardzo proszę o punktualność (możliwość zmiany godziny).
5. W dniu rozpoczęcia należy okazać dowód wniesienia pełnej opłaty za kurs oraz świadectwo lekarskie, stwierdzające brak przeciwwskazań do uprawiania wspinaczki.
6. Jeśli ktoś z Was **nie ma ukończonych 18 lat**, to bezwzględnie wymagane będzie okazanie **zezwolenia na kurs** od rodziców lub opiekunów prawnych.
7. Sprzęt asekuracyjny będzie dostarczony przez instruktora.
8. Możliwa pomoc w zalezieniu kwatery - ceny tegoroczne (agroturystyka): 25-30 zł, pensjonaty - od.40 zł za dobę. Istnieje również możliwość rozbicia namiotu - na posesjach lub na polu namiotowym.
9. Mieszkańcy Rzędkowic i okolic są bardzo sympatyczni i życzliwi. Apelujemy o odnoszenie się do nich z należnym szacunkiem - jesteśmy u nich gośćmi. Natomiast trzeba bardzo uważać na PRZYJEZDNYCH złodziejasków (niestety - również wśród wspinających się). Cenne rzeczy warto oddawać pod opiekę swych gospodarzy.
10. Wyposażenie własne, które powinien mieć każdy uczestnik kursu:
 - o Plecak 25-35 litrowy
 - o Ubranie przeciwdeszczowe / przeciwwiatrowe - może być ortalionowe (ważne, żeby nie było ciężkie)
 - o Czapka przeciwsłoneczna (okulary przeciwsłoneczne)
 - o Obuwie turystyczne (również cennym dodatkiem są sandały, ale nie zamiast!)
 - o Trzewiki wspinaczkowe: dopasowane, ale muszą być wygodne; pamiętaj - spędzisz w nich wiele godzin.
 - o Latarka (najlepiej - czołówka, ale ostatecznie wystarczy dowolna)
 - o Bluza
 - o Spodnie/spodenki nie krępujące ruchów (proszę dobrze to sprawdzić).
 - o Zeszyt i przybory piśmienne do notatek
 - o Obuwie domowe (kapatki) - szczególnie, jeśli korzystasz z kwatery w jakimś domu.
 - o Środki ochronne **przeciw kleszczom** i krem z filtrem UV.
11. Kurs **nie jest** imprezą.
Proszę zapoznać się ze szczegółowymi *Załoženiami programowymi* kursu oraz *z Regulaminami*.
12. Zajęcia mają charakter całodzienny - mniej więcej od godz. 09:00 do 16:00 z przerwą na posiłek(godziny do ustalenia). Należy zawsze mieć ze sobą na zajęciach w terenie duży zapas napojów, najlepiej niegazowanych.
13. Na zajęciach terenowych niedopuszczalne jest noszenie jakiegokolwiek biżuterii na palcach, nadgarstkach, ani odsłoniętych łańcuszków lub rzemieni na szyi: chodzi o bezpieczeństwo - przedmioty takie są znaną przyczyną wielu dotkliwych kontuzji.