

Regulamin uczestnictwa w kąpeli leśnej

1. Organizatorem kąpeli leśnej jest Miejska Biblioteka Publiczna ul. S. Kossutha 11, 40-844 Katowice.
2. Zajęcia skierowane są do osób dorosłych.
3. Udział w zajęciach jest bezpłatny.
4. Udział w aktywnościach jest dobrowolny. W razie decyzji o rezygnacji ze spaceru w jego trakcie, uczestnik lub uczestniczka osobiście poinformuje o tym osobę prowadzącą spacer i bierze odpowiedzialność za swój samodzielny powrót.
5. Zajęcia odbywają się w terenie przyrodniczym, poza wyznaczonymi ścieżkami, w różnych (zmiennych) warunkach atmosferycznych. Dokładna lokalizacja będzie podana podczas zapisów telefonicznych. Uczestnik zapewnia sobie transport na miejsce zbiórki we własnym zakresie.
6. Uczestnik/uczestniczka zobowiązuje się do samodzielnego dbania o własne bezpieczeństwo i stosowny do pogody ubiór. W czasie trwania wydarzenia warsztatowego bierze pełną odpowiedzialność za udział w zajęciach, swoją kondycję psychiczną i fizyczną, konieczne do przyjmowania leki (jeśli jakieś przyjmuje) oraz ogólny stan zdrowia. Zaświadcza, iż jej/jego stan zdrowia pozwala jej na podjęcie takich aktywności, jak kąpiel leśna i spacer w terenie przyrodniczym oraz udział w ćwiczeniach medytacyjnych, a ewentualne ryzyko pogorszenia się samopoczucia ze względu na posiadane choroby ponosi osobiście.
7. Udział w zajęciach mogą brać tylko osoby bez objawów chorobowych (np. podwyższona temperatura, duszności, ból gardła, ból głowy, kaszel).
8. Zajęcia prowadzone są przez certyfikowanego przewodnika kąpeli leśnych, posiadającego również certyfikat ukończenia kursu pierwszej pomocy.
9. Uczestnik zajęć musi być ubrany odpowiednio do warunków pogodowych z uwzględnieniem zróżnicowanego leśnego terenu (odzież przeciwdeszczowa, ciepła kurtka, odpowiednie obuwie, drobna przekąska, własny kubek, w warunkach jesiennych i zimowych czapka, szalik, rękawiczki).
10. Organizator może odmówić uczestnikowi udziału w zajęciach, jeśli nie będzie ubrany odpowiednio do warunków pogodowych.
11. Uczestnik zapewnia sobie we własnym zakresie profilaktykę zabezpieczenia przed insektami w postaci repelentów na komary i kleszcze.
12. W czasie trwania warsztatów obowiązuje zakaz spożywania alkoholu i używania substancji psychoaktywnych z wyjątkiem leków przepisanych przez lekarza.

13. Uczestnik/czka zobowiązuje się postępować z szacunkiem do otaczającej przyrody, innych uczestników/czek personelu oraz zgodnie z aktualnymi przepisami. Jeśli podczas zajęć poweźmie informacje poufne od innych uczestniczek/ków, zobowiązuje się do zachowania dyskrecji oraz nieoceniać. Wspólnie dbamy o wspierającą, bezpieczną przestrzeń oraz dobrą atmosferę.
14. Uczestnik zobowiązuje się nie oddalać od grupy, a zwłaszcza od przewodnika poza odległość kontaktu wzrokowego:
 - podczas spaceru oddala się tylko na tyle, aby przewodnik pozostawał w zasięgu wzroku i głosu,
 - ma włączony telefon komórkowy w trybie wibracji,
 - jeśli się zgubi w terenie, niezwłocznie poinformuje o tym przewodnika telefonicznie (zna jego numer telefonu),
 - jeśli podejmie decyzję o rezygnacji ze spaceru w jego trakcie, osobiście poinformuje o tym przewodnika i bierze odpowiedzialność za swój samodzielny powrót.
13. Uczestnik jest świadomy potencjalnego ryzyka, które wiąże się z podejmowaniem aktywności w lesie i bierze udział w wydarzeniu biorąc odpowiedzialność za własną osobę oraz straty lub uszkodzenia swojego mienia.
14. Organizator oraz osoby prowadzące warsztaty nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody materialne powstałe podczas spaceru oraz wypadki, które mogą wynikać z wycieczek terenowych, wystąpienie alergii, użądleń, ukąszeń komarów, kleszczy ani chorób z nimi związanych.
15. Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania lub zmiany terminu zajęć, po wcześniejszym kontakcie z osobą rezerwującą.
16. Uczestnik może zrezygnować z udziału w kąpieli leśnej, po wcześniejszym kontakcie z organizatorem.

Oświadczam, że zapoznałem/am się z regulaminem i akceptuję jego warunki.

.....

(imię i nazwisko uczestnika, data, miejscowość)