

REGULAMIN OBOZU SZKOLENIOWO - TRENINGOWEGO

FORMA NA SZCZYT

Gressoney Saint-Jean - 2-9.06.2023 r.

Cel obozu

Celem obozu szkoleniowo - treningowego jest poprawa sprawności fizycznej, poszerzenie wiedzy z zakresu treningu sportowego, bezpiecznego poruszania się w górach oraz profilaktyki zdrowotnej.

Organizatorzy

Organizatorem szkoleń treningowych, treningów oraz części aklimatyzacyjnej podczas obozu jest "FNS-Karol Hennig", NIP: 2530320699, Stawno 30/3. 78- 520 Złocieniec.

Termin, miejsce, program obozu

1. Termin części aklimatyzacyjnej obozu szkoleniowo - treningowego: 3-5.06.2023 r.

2. Miejsce

2.1. W aklimatyzacyjnej części obozu treningi kondycyjne będą prowadzone w rejonie doliny Aosty w północnych Włoszech. Wykłady i szkolenia będą przeprowadzane na terenie na oznakowanych szlakach górskich i w terenie.

3. Alpejskie szkolenie obejmuje trzy etapy.

3.1. **Etap pierwszy** - przygotowania teoretyczno-treningowego do obozu.

- Video konsultację z jednym z trenerów Formy na Szczyt.
- Zalecenia treningowe i plan treningowy z propozycjami ćwiczeń wpływającymi na poprawienie sprawności fizycznej - jest to pomoc w przygotowaniu się do obozu kondycyjnie i siłowo.

3.2. Etap drugi - Część pierwsza obozu treningowo-szkoleniowego realizowana w dniach 3-5.06.2023 r.

Program obozu przewiduje:

- Codzienne górskie trekkingi kondycyjne;
- Szkolenia teoretyczne na temat treningu w górach, przygotowania do wyprawy; oceny adaptacji do wysiłku w górach wysokich, oraz regeneracji;
- Pomiar i analizę pracy serca podczas obozu oraz pomiar saturacji;
- Codzienne poranne monitorowanie parametrów organizmu;
- Treningi na wysokości ponad 3500 m n.p.m;
- Ocena reakcji organizmu na wysokość oraz procesów aklimatyzacyjnych;
- Warsztaty z fizjologii wysokogórskiej w naturalnych warunkach;
- Konsultacje po zakończeniu obozu na temat indywidualnych możliwości wysiłkowych w górach i adaptacji do wysokości;

3.3. Etap trzeci - Część trzecia obozu treningowo-szkoleniowego realizowana w dniach 6-9.06.2023 r. prowadzona jest przez firmę MOUNTAIN DIRECT SŁAWOMIR SZLAGOWSKI ul. Reja 41, 64-530 Kaźmierz, NIP 787-199-36-86.

Warunki trzeciej części obozu zostały zebrane w osobnym regulaminie.

W czasie trwania trzeciej części obozu również będą prowadzone pomiary parametrów aklimatyzacyjnych.

Warunki uczestnictwa

Obóz przeznaczony jest dla osób, które chcą zwiększyć swój poziom wiedzy na temat treningu, aklimatyzacji, trekkingów wysokogórskich oraz poprawić sprawność dzięki aktywności fizycznej w terenie górskim.

W obozie mogą wziąć udział osoby spełniające następujące wymagania:

- Ukończone 18 lat;
- Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania wysiłku w górach;
- Regularne przygotowanie treningowe prowadzone według wskazówek trenerów Formy na Szczyt (etap pierwszy obozu).
- W przypadku poważnych problemów zdrowotnych, chorób przewlekłych (szczególnie kardiologicznych i oddechowych), kontuzji oraz ciąży należy poinformować o tym organizatora w momencie zgłoszenia uczestnictwa przed obozem.
- Zapoznanie się z Regulaminem Obozu treningowego i akceptacja jego warunki;

- Akceptacja zasad panujących podczas treningów, szkoleń i warsztatów. Uczestnik zobowiązany jest do wykonywania poleceń trenerów oraz przewodników pod rygorem wykluczenia z obozu treningowego;
- Przekazanie organizatorom kontakt do osoby pierwszego kontaktu w przypadku uszczerbku na zdrowiu lub stanu zagrożenia życia;

1. Zapisy na obóz prowadzone są za pośrednictwem formularza na stronie formanaszczyt.pl. Początkowa rezerwacja nie jest wiążąca. Rezerwacja miejsca, i tym samym potwierdzenie udziału następuje po wpłacie zaliczki.

2. Organizator zapewnia uczestnikom obozu ubezpieczenie następstw nieszczęśliwych wypadków, także podczas szkoleń w górach. Ubezpieczenie obejmuje tylko i wyłącznie treningi i szkolenia prowadzone w ramach obozu. Nie obejmuje zatem transportu na i z miejsca obozu. Ubezpieczenie nie obejmuje następstw wynikających z COVID-19. Informacje dotyczące polisy zostaną przesłane w osobnym mailu po zgłoszeniu.

3. Organizator obozu może wykluczyć z obozu uczestnika obozu w przypadku:

- Nieprzestrzegania zasad Regulaminu Obozu;
- Nieprzestrzegania zasad panujących w miejscu noclegowym, oraz w miejscach w których prowadzone będą treningi i szkolenia;
- Niestosowania się do poleceń organizatora, trenerów oraz przewodników, stwarzając jednocześnie zagrożenie dla siebie, uczestników obozu lub osób postronnych;
- Niedostatecznego poziomu wydolności, który wpływa na bezpieczeństwo uczestnika, innych uczestników obozu, trenerów lub przewodników.
- Wystąpienia kontuzji wpływającej na zagrożenie zdrowia lub życia uczestnika oraz innych uczestników obozu, trenerów lub przewodników.

Wykluczenie uczestnika w trakcie trwania obozu szkoleniowego, z powodów wymienionych w punkcie 3 regulaminu, nie wiąże się z koniecznością zwrotu środków przez organizatora.

4. Od uczestników wymaga się doświadczenia i podstawowych umiejętności dotyczących poruszania się w terenie górskim w warunkach letnich i zimowych, korzystania z mapy, poruszania się po szlakach na podstawie oznakowania w górach, oceny warunków pogodowych i samodzielnego podejmowania decyzji o wzięciu udziału w treningu w przypadku zbyt trudnych warunków górskich dla danej osoby. Wymagana jest również odzież i obuwie pozwalające na wykonywanie aktywności fizycznej i trekkingów w warunkach górskich i wysokogórskich (lista potrzebnego sprzętu zostanie przesłana po zgłoszeniu).

5. Zastępstwo w przypadku braku możliwości udziału jednego z trenerów (z przyczyn losowych): Organizator zastrzega sobie prawo do wyboru zastępcy, który poprowadzi wybrane elementy obozu. Organizator jest zobowiązany do wyznaczenia zastępcy posiadającego odpowiednią wiedzę merytoryczną i kompetencje do wykonania powierzonych zadań.

Opłaty uczestnictwa

1. Koszt uczestnictwa w obozie wynosi 7800 ZŁ.
Cena nie zawiera kosztów noclegów na polu namiotowym lub w hotelu, kosztów noclegów w schronisku, kosztów wjazdu i zjazdu kolejką Indren, transportu na i z miejsca obozu oraz wyżywienia.
2. W zakresie wyżej wskazanej kwoty organizator zapewnia:
 - Szkolenia i treningi aklimatyzacyjne prowadzone przez trenera Formy na Szczyt oraz szkolenia i wycieczki górskie pod opieką przewodników IVBV
 - Wykłady na temat treningu w górach, przygotowania do wyprawy, oceny adaptacji do wysiłku w górach wysokich oraz regeneracji
 - Pulsometr na czas trwania obozu
 - Pomiar i analizę pracy serca podczas obozu oraz pomiar saturacji
 - Warsztaty z fizjologii wysokogórskiej w naturalnych warunkach
 - Szkolenie lodowcowe z przewodnikami wysokogórkimi
 - Opiekę międzynarodowych przewodników wysokogórkich IVBV
 - Indywidualną konsultację online lub stacjonarną po obozie, na temat możliwości wysiłkowych w górach i adaptacji do wysokości

Reklamacja obozu

1. Reklamacje dotyczące świadczonych usług należy kierować na adres e-mail: kontakt@formanaszczyt.pl.
2. Termin składania reklamacji trwa do 14 dni od dnia zaistnienia okoliczności objętych reklamacją.
3. Reklamacja powinna zawierać co najmniej następujące dane: dane uczestnika obozu (Imię, nazwisko, adres email, datę w której odbywał się obóz), opis problemu będącego podstawą złożenia reklamacji, żądanie uczestnika.

4. Organizator obozu rozpoznaje reklamację w terminie do 14 dni od daty jej otrzymania.
5. Jeżeli w ciągu 14 dni Organizator nie ustosunkuje się do żądań Uczestnika, oznacza to, uznanie żądania za uzasadnione.

Rezygnacja i odwołanie obozu

1. Rezygnację z uczestnictwa w usłudze należy zgłosić organizatorowi. Oświadczenie o odstąpieniu od umowy może być złożone w dowolny sposób, zapewniający jednak Organizatorowi możliwość zapoznania się z jego treścią. Preferowanym sposobem złożenia oświadczenia jest forma mailowa na adres kontakt@formanaszczyt.pl.
2. Zgodnie z treścią ustawy z dnia 30 maja 2014 roku o prawach konsumenta, uczestnik ma możliwość bez podania przyczyny i bez ponoszenia kosztów odstąpienia od zawartej z Organizatorem umowy w terminie 14 dni od dnia jej zawarcia. Do zachowania tego terminu wystarczy wysłanie oświadczenia przed jego upływem na adres e-mail kontakt@formanaszczyt.pl.
3. W przypadku odstąpienia od umowy i rezygnacji z udziału w obozie szkoleniowym uczestnik po zgłoszeniu żądania zgodnie z art. 15 ust. 3 i art. 21 ust. 2, ma obowiązek zapłaty za koszty poniesione przez organizatora w związku z planowanym udziałem uczestnika oraz za świadczenia spełnione do chwili odstąpienia od umowy (np. szkolenia online, konsultacje lub plan treningowy).
4. Kwotę zwrotu oblicza się proporcjonalnie do zakresu spełnionego świadczenia, z uwzględnieniem zapisanej w umowie ceny oraz poniesionych przez organizatora kosztów na drodze organizacji obozu. W przypadku rezygnacji ze szkolenia na mniej niż 21 dni do dnia rozpoczęcia szkolenia, organizator ma prawo do zachowania całości zaliczki oraz kosztów organizacyjnych. W przypadku rezygnacji ze szkolenia na mniej niż 14 dni do dnia rozpoczęcia szkolenia, organizator ma prawo do zachowania całości wpłaty za szkolenie.
5. Rezygnacja z udziału w szkoleniu nie poprzedzona wysłaniem oświadczenia o odstąpieniu od umowy nie skutkuje rozwiązaniem umowy i nie stanowi podstawy do jakichkolwiek roszczeń wobec organizatora.

6. Organizator niezwłocznie, nie później niż w terminie 14 dni kalendarzowych od dnia otrzymania oświadczenia o odstąpieniu od umowy, ma obowiązek zwrócić uczestnikowi płatności według zasad podanych w regulaminie.
7. Organizator dokona zwrotu płatności przy użyciu takiego samego sposobu zapłaty, jakiego użył uczestnik, chyba że uczestnik wyraził zgodę na inny sposób zwrotu.
8. Każdy Uczestnik zobowiązany jest do zapoznania się z informacjami epidemiologicznymi kraju przejazdowego i kraju, w którym odbywa się obóz oraz stosować się do ich zaleceń.
9. W przypadku odwołania obozu lub zmiany terminu usługi, uczestnik jest uprawniony do otrzymania w całości zwrotu wpłaconych wcześniej środków na poczet tej usługi.
10. Organizator jest zobowiązany do zwrotu należnej wpłaty w sytuacji gdy uczestnik nie spełnia wymogów sanitarnych krajów tranzytu lub kraju w którym odbywa się obóz, przez co nie ma możliwości wzięcia udziału w obozie. Wysokość zwrotu jest pomniejszona o kwotę wykorzystanych usług w ramach pierwszego etapu. O braku spełnienia wymogów sanitarnych uczestnik powinien zawiadomić organizatora niezwłocznie, poprzez przesłanie dokumentu potwierdzającego odmowę możliwości wjazdu na dane terytorium kraju.

Postanowienia końcowe

1. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki losowe podczas dojazdu na obóz treningowy oraz powrotu z obozu;
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kolizje, wypadki, kradzieże;
3. Organizatorzy poszczególnych etapów obozu świadczą usługę szkoleniową oraz usługę przewodnicką i szkoleniową. Trenerzy i przewodnicy współpracujący z organizatorem oraz organizator nie biorą odpowiedzialności za uczestnika obozu w trakcie przebywania w terenie górskim – każdy uczestnik uczestniczy w treningach i szkoleniach na własną odpowiedzialność – w pełni świadomy zagrożeń wynikających z pobytu w górach;
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania obozu;

5. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania obozu w związku z wystąpieniem klęsk żywiołowych lub innych uznawanych za działanie "siły wyższej".
6. Uczestnicy zobowiązani są do zachowania kultury osobistej;
7. Wszelkie roszczenia oraz reklamacje wynikające z nieprawidłowości dotyczących miejsca noclegowego podczas obozu będą kierowane bezpośrednio do ośrodka noclegowego;

Akceptując regulamin uczestnik zapoznał się jego treścią oraz akceptuje poniższą klauzulę.

**Potwierdzenie uczestnictwa na obozie treningowo - szkoleniowym
w masywie Monte Rosy w terminie 2-9.06.2023 r.**

Organizator, wszystkie osoby z nim współpracujące, a także osoby związane z przeprowadzeniem i organizacją obozu nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po zajęciach. Uczestnicy biorą udział w obozie na własną odpowiedzialność i są świadomi zagrożeń wynikających z przebywania w warunkach wysokogórskich. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody.

Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że należy przestrzegać zarządzeń służb porządkowych, trenerów, organizatora oraz warunków regulaminu. Zgadza się z warunkami uczestnictwa i zgłasza swoje uczestnictwo w zajęciach. Stan zdrowia uczestnika pozwala na uczestnictwo w zajęciach, bez ryzyka utraty zdrowia bądź życia. Zapoznał się z formułą zajęć. Jest świadomy/a zagrożeń wynikających z uczestnictwa w zajęciach. Uczestnik nie jest pod wpływem alkoholu, środków psychoaktywnych bądź innych substancji wywierających niekorzystny wpływ na zdolność oceny sytuacji i ryzyka wynikającego z uczestnictwa w obozie szkoleniowo-treningowym. Jest świadom tego, że przebywanie w górach może wiązać się z uszczerbkiem na zdrowiu oraz zgonem, w wyniku występowania trudnych warunków atmosferycznych, obrywów skalnych i lodowych, lawin, niedotlenienia górskiego oraz niskich temperatur, a wyrządzone szkody z wymienionych powyżej czynników nie wynikają z zaniedbań pracy przewodników górskich i instruktorów.