

Paddla med RG

Att vara ute och nära naturen ger en känsla av välbefinnande och frihet. RG arbetar för att personer med fysiska funktionskillnader ska kunna njuta av ett aktivt friluftsliv året om.

Vill du paddla kajak? RG har anpassad utrustning med enkla och smarta lösningar. Målgruppen är personer med ryggmärgsskada eller de med liknande förutsättningar (t.ex. benamputation, ms och ryggmärgsbråck) samt deras familjer, anhöriga och vänner.

Målsättning med kajakpaddlingen:

- Att lära dig grunderna i kajakpaddling. På köpet får du förflyttnings-, konditions- och balansträning.
- Att inspirera dig till fortsatt paddling. Har du vänner eller familjemedlemmar som är intresserade är de också välkomna att delta på våra träningar.

Som deltagare ansvarar du för:

- Att du kommer i tid till träningspassen och avbokar i tid om du får förhinder.
- Att du hjälper till och plockar fram och lägger tillbaka din utrustning, till exempel flytväst och kapell, samt tvättar ur kajaken efter passet.

Kostnad

För att vara med att paddla måste du vara medlem i RG. Medlemsavgiften är 250 kronor per år. Obs! Medpaddlande familjemedlem eller kompis behöver inte vara medlem. Vid varje paddeltillfälle betalar ni sedan en engångskostnad per person – läs mer under varje aktivitet.

Betalning

Betalning sker via faktura som vi skickar till din e-postadress. En första faktura skickas efter midsommar och en andra faktura skickas efter paddlingarnas slut i september.

Avbokningsregler

Om du får förhinder och inte kan komma på den aktivitet som du är anmäld till måste du avboka. Vid kvällsträning behöver du avboka senast kl 12.00 samma dag som träningstillfället. Vid senare avbokning debiteras en träningsavgift (undantaget vid sjukdom). Vid förhinder till dagstur/helgtur behöver vi din avbokning senast en vecka innan turen. Du avbokar via e-post friluftsliv@rgaktivrehab.se eller telefon 070-958 72 02.

Försäkringar

RG har ingen försäkring som gäller om du skulle råka ut för någon olycka när du är med i vår verksamhet. Allt deltagande sker på egen risk. Därför är det viktigt att du kollar upp ditt försäkringsskydd.