

# Skridskokålkåkning med RG

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

Vill du åka skridskokälke? 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 skridskokålkåkning:

- Att lära dig grunderna i skridskokålkåkning. På köpet får du förflyttnings-, konditions- och balansträning.
- Att inspirera dig till fortsatt skridskokålkåkning. 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 skridskokälken.

## Utrustning

- Använd vindtäta och vattenavvisande ytterplagg. Undvik bomullsplagg.
- Klä dig enligt lager-på-lager-principen.
- Glöm ej mössa, vantar och varmt på fötterna.
- Ta gärna med fika eller varm dryck.

## Kostnad

För att vara med och åka skridskokälke måste du vara medlem i RG. Medlemsavgiften är 250 kronor per år. Obs! Medåkande familjemedlem eller kompis behöver inte vara medlem. Vid varje skridskotillfälle betalar ni sedan en engångskostnad per person, läs mer under varje aktivitet.

Betalning sker via faktura som vi skickar till din e-postadress efter skridskosäsongens slut.

## 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 och vid åkning på dagtid behöver vi din avbokning senast dagen innan. Vid senare avbokning debiteras en träningsavgift (undantaget vid sjukdom). Du avbokar via e-post [friluftsliv@rgaktivrehab.se](mailto: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 försäkringskydd.