



AHN Nerja

NERJA

a

Aktiviteter

Program

Kontakt

Info och nyheter

Medlem

Guide för deltagare i AHNs och Norsk Forening i Nerjas bergsvandringar

Tisdags- och torsdagsvandringarna ger tillfälle till nyttig motionsträning, fascinerande naturupplevelser och trevlig social samvaro.

Deltagare går helt på egen risk. Detta innebär att deltagare personligen ansvarar för att ha det försäkringsskydd som han eller hon önskar och att inget ansvar för skador som eventuellt kan uppkomma under vandringarna åvilar AHN eller Norsk Forening i Nerja som organisationer eller enskilda vandringsledare eller funktionärer.

Föreningarna har en lång tradition av att genomföra vandringar utan skador. Alla bör ändå vara medvetna om att vandringarna inte är helt riskfria, men om var och en iakttar normal försiktighet och är uppmärksamhet så uppkommer inga skador.

Generella regler:

1. Samlingsplats för start av vandringarna är vid [Petanca-kansliet](#), d v s parkeringen framför Supersol tisdagar klockan 9 på morgonen och torsdagar klockan 10.
2. Deltag inte i någon vandring om du inte känner dig helt frisk eller om du lider av någon sjukdom som kan påverka din förmåga att genomföra vandringen. Konsultera med vandringsledaren om du känner dig osäker på om du kan delta.
3. Det är vandringsledaren, som bestämmer rutten och vandringstakten. Genom att delta i en vandring förbinder du dig automatisk till att följa vandringsledarens råd och instruktioner. Detta påverkar inte det faktum att alla deltar frivilligt och på egen risk.
4. Överskatta inte din egen förmåga. Uppstår problem under en vandring: Säg till vandringsledaren omedelbart, exempelvis om du tycker att vandringstakten är för hög eller om du känner att du behöver en paus eller måste avbryta vandringen. Vandringarna skall vara en njutning. Om någon behöver det så slår vandringsledaren av på takten. Det är viktigt att alla hänger med utan att överanstränga sig.
5. Vid de tillfällen, som det finns en transportsträcka till starten för en vandring, är det brukligt att den som åker med i någon bil betalar 1 EUR/mil för korta sträckor och ca 50 centimos/mil för längre sträckor.