

# **REGULAMIN - VII Integracyjny Rajd NORDIC WALKING - 13 września**

Warsztat Terapii Zajęciowej we wrześniu organizuje VII Rajd NORDIC WALKING Osób Niepełnosprawnych po Puszczy Białowieskiej. W związku z obchodami 100-lecia Odzyskania przez Polskę Niepodległości chcielibyśmy swoim wydarzeniem również upamiętnić ważną dla Polski rocznicę. W Rajdzie biorą udział osoby z niepełnosprawnością z kilkunastu placówek m.in. z Warsztatów Terapii Zajęciowej, ŚDS, SOSW. Celem naszego Rajdu jest integracja osób niepełnosprawnych oraz promowanie aktywnego spędzania wolnego czasu w rejonie Puszczy Białowieskiej. Strojami biało-czerwonymi chcielibyśmy również pokazać, że osoby niepełnosprawne pamiętają tegoroczną rocznicę Odzyskania Niepodległości. W załączniku wysyłam Regulamin Rajdu.

**Iwona Romańczuk**

**p.o Kierownika Warsztatu Terapii Zajęciowej w Hajnówce**

**REGULAMIN**

## **VII Integracyjny Rajd NORDIC WALKING**

**Osób Niepełnosprawnych po Puszczy Białowieskiej**

**dn. 13.09.2018r. Godz. 9.00**

Rajd o charakterze patriotycznym w ramach obchodów 100-lecia Odzyskania przez Polskę Niepodległości.

Nordic Walking to połączenie marszu z techniką odpychania się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków.

### **I. Cel Rajdu**

- integracja środowisk osób niepełnosprawnych
- nawiązywanie przyjaźni z kolegami z innych placówek
- poznawanie puszczańskiej przyrody oraz promowanie aktywnego spędzenia czasu w rejonie Puszczy Białowieskiej

### **II. Organizator:**

Warsztat Terapii Zajęciowej w Hajnówce, ul 3-go Maja 63, [wzhajnowka@gmail.com](mailto:wzhajnowka@gmail.com)

Tel. (085) 682 38 03

### **III. Termin i miejsce:**

13 września 2018 rok (czwartek), godz. 9.00 przy WTZ w Hajnówce

### **IV. Zasady uczestnictwa:**

W Rajdzie biorą udział osoby niepełnosprawne. Każdą placówkę może reprezentować max 5 uczestników + 2 opiekunów.

Wskazane są własne kijki (jest możliwość wypożyczenia kijków przed rozpoczęciem Rajdu, osoby zainteresowane proszę o podanie wzrostu uczestników w karcie zgłoszeniowej, w celu dobrania kijków).

Prosimy o przygotowanie stroju sportowego z elementami biało-czerwonymi np. koszulka, czapka, szalik itp., wygodne buty (adidasy), nakrycie głowy.

Opiekunowie ponoszą odpowiedzialność za swoich uczestników.

Wypełnioną Kartę zgłoszeniową proszę dostarczyć do WTZ Hajnówka do dnia 31.08.2017 r.

Plan Rajdu:

- 9.00 - powitanie uczestników Rajdu i zaproszonych gości
- 9.15 - wypożyczenie kijków
- 9.30 - rozgrzewka
- 9.50 - przejście po Puszczy Białowieskiej ok 5 km z atrakcjami
- 12.00 - wręczenie pamiątkowych dyplomów
- 12.40 - poczęstunek i wspólna zabawa
- 15.00 - zakończenie Rajdu