



Proiect: BETTER - Tineri pentru sanatate mentală

Regulament de organizare excursii în natură și terapie prin arta și meditație

Noțiuni Preliminare

În perioada Iulie - Septembrie 2024, Asociația LOGS - Grup de Inițiative sociale organizează 5 ture în natură gratuite pentru tineri din Timișoara în cadrul proiectului *BETTER - Tineri pentru sănătate mintală*.

Costurile de transport și deplasare sunt acoperite prin proiectul BETTER – Tineri pentru sănătate mintală, finanțat de Municipiul Timișoara prin Centrul de Proiecte Timișoara.

Activitatea consta în realizarea de excursii în natură și este dedicată stării de bine și capacității emoționale și sociale pentru cel puțin 50 de tineri din comunitatea locală și comunitățile dezavantajate, care vor participa în excursii de o zi în împrejurimile orașului Timișoara, unde vor experimenta conexiunea profundă cu natura prin drumetii, meditație în aer liber și exprimare artistică în peisaje naturale. Prin intermediul acestor activități, participanții vor avea oportunitatea să se reconecteze cu sine și cu mediul înconjurător, să își îmbunătățească starea de spirit și să descopere noi modalități de exprimare și relaxare ca într-un final, să poată gestiona mai bine stresul cotidian, anxietatea și dificultățile pe care le întâmpină.

Planificari excursii:

1. **Marti, 23 Iulie 2024** la Șiria (jud. Arad), Interval orar: 15:30 - 22:30, Vârsta: 14-18 ani, Dificultate: Ușor
2. **Joi, 1 August 2024** la Șiria (jud. Arad), Interval orar: 15:30 - 22:30, Vârsta: 14-18 ani, Dificultate: Ușor
3. **Luni, 12 August 2024** la Cuntu - Muntele Mic (jud. Caraș-severin), Interval orar: 07:30 - 17:00 (toată ziua), Vârsta: 16 - 24 ani, Dificultate: Mediu
4. **Joi, 22 August 2024** la Cetatea Șoimoș, Interval orar: 15:30 - 22:30, Vârsta: 14-18 ani, Dificultate: Mediu
5. **Marti, 10 Septembrie 2024** la Cetatea Șoimoș, Interval orar: 15:30 - 22:30, Vârsta: 14-18 ani, Dificultate: Mediu

Reguli generale

În excursii se respectă cu strictețe următoarele regulile generale, cu scopul evitării oricăror accidente sau incidente:

1. Respectarea programului excursiei (activități, masă, odihnă, transport). Programul va fi comunicat participanților și părinților detaliat, după înscrierea participanților.
2. Respectarea indicațiilor tehnice oferite de instructori, coordonatori și organizatori.
3. Fiecare participant trebuie să aibă cu el o sticlă de apă 1L, sandvis pentru drum, snacks și fructe, șapcă, cremă de soare, rucsac și telefon încărcat.
4. Este interzisă părăsirea excursiei fără permisiunea coordonatorului.
5. Sunt interzise fumatul, consumul de alcool sau de droguri.
6. Este interzisă folosirea chibriturilor sau a altor surse ce pot genera incendii.
7. Toți participanții vor avea un comportament civilizat unii față de alții.
8. Pentru cazuri de urgențe medicale organizatorii excursiei vor solicita intervenția Serviciului de ambulanță (sau similar).
9. Se vor respecta regulile de circulație pe drumurile publice.
10. Fotografiile și filmele realizate în timpul excursiei pot fi folosite de către Organizator în scopuri de diseminare a proiectului.



ACORD PARTICIPARE

Excursii în natură și terapie prin arta și meditație

Nume și Prenume Participant: _____

Vârsta: _____ Adresa: _____

Nume și Prenume Părinte / Reprezentant Legal (dacă persoana este minoră): _____

Telefon Contact Urgență : _____ Email: _____

Data și locația excursiei: _____

Prin prezenta confirmăm că **sunt de acord** cu participarea în excursie și autorizez organizatorii să întreprindă tot ceea ce este necesar pentru siguranța participanților și buna desfășurare a acțiunii.

Certific ca participantul menționat mai sus este Clinic sănătos, apt pentru efort fizic.

Am luat la cunoștință și am acceptat toate condițiile de înscriere și participare la excursie.

Confirm că am înțeles / sau am comunicat participanților regulile prevăzute în **Regulament de organizare**. Acestea nu pot fi încălcate pe tot parcursul excursiei, iar respectarea lor are ca scop evitarea unor accidente nedorite pentru care organizatorii nu-și asumă responsabilitatea. Încălcarea uneia dintre aceste reguli poate atrage după sine:

- contactarea imediată a familiei minorului de către organizatori;
- eliminarea participantului din excursie și transportul acestuia acasă pe cheltuiala reprezentantului legal;

Prin prezenta îmi declar explicit acordul cu privire la colectarea și prelucrarea datelor cu caracter personal și folosirea de fotografii și materiale media pentru diseminarea activităților.

Certific că toate informațiile furnizate de mine în cadrul acestui acord sunt complete și corecte.

Data:

Locație:

Semnătura participant excursie sau reprezentant legal: