

Informationen nedan måste läsas igenom noggrant gällande deltagarvillkor för höghöjdsbanan.

Hör gärna av er till info@hamaadventures.com om ni har några frågor eller funderingar.

Varmt välkomna!

Varma hälsningar,

HaMa Adventures

Vem kan klättra höghöjdsbana?

Nästan alla kan klättra höghöjdsbana!

Vi har banor i olika höjd och fysisk utmaningsnivå, så det finns något som passar de flesta. Inga förkunskaper krävs.

Klättring på Linköpings Höghöjdsbana

Mötesplatsen är vid vår anslagstavla vid starten av LOK-milen, till vänster om stora parkeringen. Var på plats 15 minuter innan starttid för genomgång av utrustning.

Inför ert besök

- Var på plats i god tid så att alla är redo att dra i gång när instruktören möter upp er vid utsatt tid. Toalettbesök, ombyten mm ska göras innan instruktören möter upp er.
- Du får väga max 115 kg.
- Klättring Zon Klätterstigen- minimumlängd 110cm och minimumålder 6 år (klättrar tillsammans med vuxen). Klättring hela anläggningen- minimumlängd 130cm och minimumålder 9 år.
- Ni ska ha på er oömma kläder och bekväma skor som är lätta att röra sig i. Tunna handskar kan också vara skönt, men är inget måste. Vattenflaska och myggmedel kan också vara bra att ha med.
- Vi klättrar i de flesta väder, så var förberedd med regnkläder mm om vädret kräver det. Om vädret blir för dåligt för att klättra (exempelvis åska) så tar vi kontakt med er och avbokar, annars kör vi på som planerat.
- Du måste ta del av säkerhetsgenomgången och följa våra instruktioner.
- Vi har totalt alkohol- och drogförbud för både deltagare och åskådare på marken. Instruktören har rätt att neka deltagare som inte respekterar förbudet från att delta. Alkohol får alltså inte drickas innan er vistelse hos oss.
- Du får inte ha lösa föremål med dig uppe på banan (t.ex. mobil, nycklar, m.m.).
- Långt hår ska knytas upp.
- Smycken som kan fastna (t.ex. ringar, halsband, klockor) ska plockas av och lämnas på marken.
- Du får inte röka i selen eller kring banorna.
- När er klättringstid är över ska utrustningen lämnas tillbaka på angiven plats. Utrustningen får inte läggas på marken.
- Om du medvetet förstör, tappar bort, eller är oförsiktig med utrustningen blir du ersättningskyldig.
- Under besöket är ni täckta av vår ansvarsförsäkring, men vi rekommenderar ändå att ni ser över er egen olycksfallsförsäkring.
- Vi rekommenderar att du inte deltar om du har hjärtproblem, epilepsi, nack- och/eller ryggproblem eller är gravid.
- Eventuella fotografier som HaMa Adventures tar i samband med aktiviteterna kan komma att användas som marknadsföringsmaterial.

Bra att veta

- Vidingsjö ligger endast några minuter ifrån stan. Det finns en stor parkering på plats för både

bilar och cyklar. Buss 1 och 17 stannar strax nedanför motionscentrumet.

- Omklädningsrum, dusch, toalett och café finns på Vidingsjö Motionscentrum. Dagens lunch serveras mån-fre i kafét, på helger finns mackor och våfflor. Det finns även gott om grillplatser och bord/bänkar om ni vill ta med egen mat.