



REGULAMIN ZIMOWISK I OBOZÓW ZIMOWYCH

Regulamin obowiązuje przez cały czas trwania wypoczynku, podczas podróży, zakwaterowania, zajęć programowych, wycieczek, ciszy nocnej.

Uczestnik ma prawo do:

1. udziału we wszystkich zajęciach programowych a także, poprzez swoich przedstawicieli, do uczestnictwa w opracowaniu programu,
2. wyrażania swoich poglądów,
3. pomocy ze strony kadry,
4. bezpiecznego oraz radosnego wypoczynku.
5. Uczestnik ma prawo zgłosić wychowawcy lub kierownikowi wypoczynku każde zachowanie, które powoduje u niego poczucie zagrożenia, krzywdy albo naruszenia granic. Zgłoszenie może dotyczyć zachowania innego uczestnika, członka kadry lub osoby trzeciej.

Uczestnik ma obowiązek:

1. przestrzegać regulaminu kolonii/obozu,
2. stosować się do poleceń kierownika i wychowawców dotyczących organizacji wypoczynku, realizacji programu oraz bezpieczeństwa uczestników,
3. niezwłocznie informować wychowawcę o złym samopoczuciu, urazie, chorobie, zagrożeniu bezpieczeństwa, przemocy, zaginięciu uczestnika lub innym niepokojącym zdarzeniu dotyczącym siebie albo innej osoby,
4. uczestniczyć we wszystkich zajęciach o ile nie został z nich zwolniony przez lekarza lub wychowawcę,
5. być punktualnym (punktualność to znaczy być 2-3 minuty przed wyznaczonym czasem),
6. dbać o czystość oraz porządek w miejscu przebywania,
7. dbać o sprzęt dostarczony przez organizatora,
8. dostosować się do wewnętrznych zasad zajęć prowadzonych przez wychowawców,
9. zachowywać się z szacunkiem w stosunku do innych osób,
10. przestrzegania zasad bezpieczeństwa podczas trwania obozu/kolonii,
11. w przypadku złego samopoczucia oraz choroby poinformować o tym kadrę obozu.

Uczestnik ma zakaz:

1. oddalania się od grupy, opuszczania terenu obozu lub miejsca realizacji zajęć bez wiedzy i zgody wychowawcy,
2. samowolnego opuszczania pokoju lub miejsca zakwaterowania w czasie ciszy nocnej, w szczególności przechodzenia do innych pokoi, wychodzenia z budynku albo przyjmowania osób spoza obozu,
3. kąpieli w miejscach do tego nieprzeznaczonych, kąpieli nocnych oraz wchodzenia do wody bez zgody wychowawcy i wymaganej opieki ratownika,
4. posiadania, wnoszenia na teren obozu, spożywania lub pozostawiania pod wpływem alkoholu, narkotyków, dopalaczy oraz innych substancji psychoaktywnych lub odurzających,
5. posiadania, wnoszenia na teren obozu oraz używania wyrobów tytoniowych, papierosów elektronicznych, woreczków nikotynowych oraz innych wyrobów zawierających nikotynę,
6. spożywania, posiadania oraz wnoszenia na teren obozu napojów energetyzujących, w szczególności napojów zawierających kofeinę lub taurynę (tzw. energetyków),

7. samowolnego przyjmowania, kupowania, przechowywania lub przekazywania innym uczestnikom leków i suplementów diety, z wyjątkiem leków przyjmowanych na zasadach wcześniej uzgodnionych przez rodzica albo opiekuna prawnego z organizatorem wypoczynku,
8. stosowania przemocy fizycznej, psychicznej lub seksualnej, gróźb, wymuszania, zastraszania, poniżania, uprzejmego dokuczania, cyberprzemocy oraz innych zachowań naruszających bezpieczeństwo, godność lub nietykalność innych osób,
9. podejmowania kontaktów seksualnych oraz zachowań naruszających prywatność, intymność, granice osobiste lub godność innych osób,
10. wykonywania tatuaży, piercingu oraz innych zabiegów naruszających ciągłość skóry,
11. posiadania lub używania niebezpiecznych przedmiotów, w szczególności broni, noży, gazu, paralizatorów, petard, materiałów pirotechnicznych oraz przedmiotów mogących zagrozić zdrowiu lub życiu,
12. posługiwania się otwartym ogniem, palenia świec, używania zapalek, zapalniczek, butli gazowych, środków łatwopalnych oraz urządzeń grzewczych bez zgody kadry,
13. używania sprzętu przeciwpożarowego do celów niezwiązanych z akcją ratowniczą oraz blokowania wyjść i dróg ewakuacyjnych,
14. wychylania się przez okna lub poza obręb balkonów i tarasów, przechodzenia między balkonami, oknami lub tarasami, samowolnego wychodzenia na dachy, daszki oraz inne miejsca nieprzeznaczone do przebywania, a także podejmowania innych zachowań stwarzających ryzyko upadku z wysokości,
15. niszczenia, przywłaszczania lub samowolnego używania mienia innych uczestników, obiektu zakwaterowania, przewoźnika albo organizatora,
16. fotografowania lub nagrywania innych osób w sytuacjach prywatnych lub intymnych oraz udostępniania, przesyłania lub publikowania materiałów naruszających ich prywatność, godność lub dobre imię,
17. zaśmiecania terenu oraz niszczenia przyrody,
18. podejmowania innych zachowań zagrażających zdrowiu lub życiu własnemu albo innych osób.

Nieprzestrzeganie regulaminu może spowodować zastosowanie następujących konsekwencji:

1. rozmowa dyscyplinująca i upomnienie wychowawcy,
2. upomnienie kierownika wypoczynku,
3. poinformowanie rodziców albo opiekunów prawnych,
4. w przypadku rażącego naruszenia regulaminu, w szczególności posiadania lub zażywania substancji psychoaktywnych lub odurzających, pozostawiania pod ich wpływem, spożywania lub pozostawiania pod wpływem alkoholu, stosowania przemocy, posiadania niebezpiecznych przedmiotów, samowolnego opuszczenia miejsca pobytu albo stworzenia bezpośredniego zagrożenia dla zdrowia lub życia, kierownik może podjąć decyzję o natychmiastowym zakończeniu udziału uczestnika w wypoczynku.

Zakończenie udziału uczestnika w wypoczynku zobowiązuje Jego rodziców lub opiekunów prawnych do osobistego odebrania uczestnika albo zapewnienia jego odbioru przez upoważnioną osobę w terminie do 24 godzin od otrzymania informacji o decyzji organizatora. W przypadku braku kontaktu z rodzicami lub opiekunami prawnymi albo wystąpienia zagrożenia dla zdrowia lub bezpieczeństwa uczestnika organizator podejmuje działania odpowiednie do okoliczności, w tym może zawiadomić właściwe służby.

Wyróżnienia i pochwały:

1. pochwała wychowawcy,
2. pochwała kierownika obozu,
3. wysłanie listu pochwalnego do rodziców / opiekunów prawnych i szkoły,
4. nagroda rzeczowa.



ZASADY PORUSZANIA SIĘ PO DROGACH

1. Uczestnicy wycieczki muszą bezwzględnie podporządkować się rozkazom i zaleceniom prowadzącego wycieczki.
2. Wszyscy idą zwartą grupą np. dwójkami. Na przedzie grupy prowadzący, następnie najmłodsi i najstarsi uczestnicy wycieczki, którzy nadają tempo marszu. Kolumnę zamykają najstarsi uczestnicy oraz jeden z opiekunów.
3. Grupa w szyku zwartym porusza się prawym poboczem szosy lub drogi, a jeśli grupa nie jest liczna, można iść w szyku luźnym lewym poboczem.
4. W czasie marszu należy zwracać baczność uwagę na poruszające się po szosie (drodze) pojazdy mechaniczne.
5. Nie wolno robić postojów na szosie (drodze), zatrzymywać się w miejscach, gdzie kierowcy mają utrudnioną widoczność np. na zakrętach, za i przed wzniesieniem itp.
6. Pod żadnym pozorem nie wolno oddalać się od grupy bez zezwolenia prowadzącego.
7. Kolumna maszerująca w nocy musi być oznakowana:
 - na przodzie białym światłem skierowanym do przodu.
 - na końcu kolumny czerwonym światłem skierowanym do tyłu.
8. W miastach grupa może poruszać się jedynie po chodnikach.
9. Jezdnię wolno przekraczać tylko w miejscach do tego przeznaczonych.



REGULAMIN PRZECIWPOŻAROWY

Jeżeli jesteś świadkiem powstania pożaru lub zauważysz sytuację zagrażającą pożarem:

- zachowaj spokój i przeciwdziałaj panice
- powiadom natychmiast osoby dorosłe np. wychowawcę, kierownika kolonii/obozu, pracowników ośrodka lub inne najbliższe osoby znajdujące się w rejonie zagrożonym
- zawiadom straż pożarną

jednolity ogólnoeuropejski numer alarmowy: 112
straż pożarna (numer funkcjonujący tylko w Polsce): 998

W przypadku powstania pożaru

- nie ulegaj panice,
- nie ryzykuj życia dla ratowania mienia, nie zatrzymuj się, aby zabrać rzeczy osobiste,
- Nie podejmuj samodzielnej próby gaszenia pożaru, jeżeli mogłoby to zagrozić Twojemu zdrowiu lub życiu. Ostrzeż inne osoby, powiadom kadrę i niezwłocznie opuść zagrożone miejsce zgodnie z poleceniami prowadzącego ewakuację,
- wykonuj wszystkie polecenia osoby prowadzącej akcję ratowniczą,
- pamiętaj! nie używaj wody do gaszenia urządzeń elektrycznych pod napięciem,
- po przybyciu straży pożarnej na miejsce należy podporządkować się poleceniom kierującego akcją gaśniczą i ściśle z nim współpracować, o ile taka pomoc będzie konieczna.

Uczestnikom kolonii/obozu zabrania się na terenie budynku, na terenie ośrodka i poza nim:

- posługiwania się otwartym ogniem, palenia świec, palenia papierosów, bawienia się zapalnikami i zapalniczkami, używania butli gazowych, używania środków łatwopalnych,
- używania sprzętu przeciwpożarowego do celów nie związanych z akcją ratowniczą,
- rozpalania ognisk poza miejscami do tego przeznaczonymi oraz bez zgody kadry wypoczynku.

KODEKS ZACHOWANIA NARCIARZY I SNOWBOARDZISTÓW (10 ZASAD REGULAMINU FIS)

Każdy uczestnik korzystający ze stoku jest zobowiązany przestrzegać poniższych zasad bezpieczeństwa oraz poleceń instruktorów, wychowawców, ratowników i obsługi ośrodka narciarskiego.

1. Poszanowanie innych osób

- Każdy narciarz i snowboardzista powinien zachowywać się w taki sposób, aby nie stwarzać zagrożenia dla innych osób ani nie powodować szkód.

2. Panowanie nad prędkością i sposobem jazdy

- Każdy narciarz i snowboardzista powinien kontrolować swoją prędkość oraz sposób jazdy.
- Prędkość należy dostosować do własnych umiejętności, rodzaju i stanu trasy, warunków atmosferycznych, widoczności oraz natężenia ruchu na stoku.

3. Wybór toru jazdy

- Narciarz lub snowboardzista nadjeżdżający z góry albo od tyłu powinien wybrać taki tor jazdy, aby nie stwarzać zagrożenia dla osób znajdujących się przed nim. Pierwszeństwo ma osoba jadąca niżej.

4. Wyprzedzanie

- Wyprzedzanie jest dozwolone z góry i z dołu oraz z prawej i lewej strony, pod warunkiem zachowania bezpiecznej odległości. Osobie wyprzedzanej należy pozostawić wystarczająco dużo miejsca na wykonanie każdego zamierzonego lub niezamierzonego manewru.

5. Wjazd na trasę, ruszanie i poruszanie się w górę stoku

- Narciarz lub snowboardzista, który: wjeżdża na oznakowaną trasę zjazdową, ponownie rusza po zatrzymaniu, przecina trasę, porusza się w górę stoku, powinien spojrzeć w górę i w dół trasy oraz upewnić się, że może wykonać dany manewr bez stwarzania zagrożenia dla siebie i innych osób.

6. Zatrzymywanie się na trasie

- Należy unikać zatrzymywania się na trasie, szczególnie w miejscach wąskich, stromych oraz o ograniczonej widoczności. W razie upadku w takim miejscu należy możliwie szybko zejść z toru jazdy i przemieścić się na skraj trasy, o ile stan zdrowia na to pozwala.

7. Podchodzenie i schodzenie pieszo

- Narciarz lub snowboardzista poruszający się pieszo w górę albo w dół trasy powinien korzystać wyłącznie ze skraju trasy, zachowując szczególną ostrożność.

8. Przestrzeganie znaków i oznaczeń

- Każdy narciarz i snowboardzista jest zobowiązany przestrzegać znaków narciarskich, oznaczeń tras, zakazów, ostrzeżeń oraz poleceń służb i obsługi ośrodka narciarskiego.

- **Zabrania się wjeżdżania na trasy zamknięte.**

9. Postępowanie w razie wypadku

- Każda osoba będąca świadkiem wypadku powinna, w miarę swoich możliwości i bez narażania własnego bezpieczeństwa:
 - zatrzymać się w bezpiecznym miejscu,
 - zabezpieczyć miejsce zdarzenia,
 - niezwłocznie powiadomić instruktora, wychowawcę, ratownika lub patrol narciarski,
 - udzielić poszkodowanemu niezbędnej pomocy.
- Uczestnik obozu nie powinien samowolnie oddalać się z miejsca zdarzenia, chyba że jest to konieczne w celu wezwania pomocy albo wynika z polecenia ratownika lub członka kadry.

10. Obowiązek podania danych

- Każdy narciarz i snowboardzista uczestniczący w wypadku lub będący jego świadkiem jest zobowiązany podać swoje dane osobowe osobom poszkodowanym, ratownikom, obsłudze ośrodka, członkom kadry lub innym uprawnionym służbom - niezależnie od tego, czy jest sprawcą, poszkodowanym czy świadkiem zdarzenia.



POTWIERDZAM ZAPOZNANIE SIĘ I AKCEPTUJĘ REGULAMINY:

- regulamin kolonii/obozu,
- instrukcję bezpieczeństwa na drogach,
- regulamin przeciwpożarowy,
- kodeks zachowania dla narciarzy i snowboarderów (10 zasadami regulaminu FIS)
dotyczy uczestników obozów i kolonii narciarsko-snowboardowych



Podpis uczestnika kolonii / obozu:

1.	31.	61.
2.	32.	62.
3.	33.	63.
4.	34.	64.
5.	35.	65.
6.	36.	66.
7.	37.	67.
8.	38.	68.
9.	39.	69.
10.	40.	70.
11.	41.	71.
12.	42.	72.
13.	43.	73.
14.	44.	74.
15.	45.	75.
16.	46.	76.
17.	47.	77.
18.	48.	78.
19.	49.	79.
20.	50.	80.
21.	51.	81.
22.	52.	82.
23.	53.	83.
24.	54.	84.
25.	55.	85.
26.	56.	86.
27.	57.	87.
28.	58.	88.
29.	59.	89.
30.	60.	90.

.....
(miejscowość, data).....
(podpis kierownika wypoczynku / wychowawcy wypoczynku)