

Regulamin uczestnika wycieczki

Zasady ogólne zachowanie człowieka w miejscach publicznych daje świadectwo o jego kulturze, może mieć również wpływ na bezpieczeństwo wielu osób. Dlatego każdy uczestnik wycieczki zobowiązany jest:

1. Zachowywać się w sposób zdyscyplinowany i kulturalny.
2. Stosować się do poleceń, zakazów i nakazów wydawanych przez opiekunów lub przewodników.
3. Nie oddalać się od grupy bez wyraźnego zezwolenia opiekuna.
4. Przestrzegać przepisów ruchu drogowego i zachowywać ostrożność na ulicach i w innych miejscach, w których może grozić jakiegokolwiek niebezpieczeństwo.
5. Kulturalnie odnosić się do opiekunów, kolegów i innych osób.
6. Traktować z należyтым respektem obiekty zabytkowe i eksponaty muzealne.
7. Nie śmiecić, nie niszczyć zieleni, nie płoszyć zwierząt.
8. W miejscach noclegowych postępować zgodnie z obowiązującym tam regulaminem.
9. Dbać o czystość, ład i porządek w miejscach, w których się przebywa.
10. Bezwzględnie przestrzegać zakazu palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania narkotyków oraz innych środków odurzających.
11. W przypadku naruszenia przez uczestnika wycieczki punktu 10, zawiadamia się jego rodziców (prawnych opiekunów) oraz dyrektora szkoły. Rodzice (prawni opiekunowie) zobowiązani są do natychmiastowego odebrania dziecka z wycieczki.

W trakcie wycieczki poruszamy się według ustalonego porządku:

- Przewodnik idzie pierwszy, nikt nie może go wyprzedzać, on dyktuje tempo marszu, - uczestnicy idą „gęsiego” w odstępach 1,5 do 2 metrów lub gdy teren na to pozwala, w luźnym szyku po kilka osób obok siebie, - grupa nie powinna rozciągać się na długiej przestrzeni, - grupę zamyka opiekun grupy - za tą osobą nikt nie może zostać.
- Na zboczach stromych, oślizłych najsprawniejsi turyści znajdują się na początku i na końcu grupy, pomagając mniej sprawnym.
- Przy długich i stromych podejściach idziemy wolno, lecz równomiernie, rzadko odpoczywając. Przy podchodzeniu pod górę nie należy rozmawiać, utrudnia to rytmiczne oddychanie i sprawia dodatkowy wysiłek.
- Przy schodzeniu w dół po stromych zboczach i w terenie skalnym należy zwracać uwagę na każdorazowe ustawianie stopy - nie wolno zbiegać w dół.

- Na trasie odpoczywamy co godzinę, czas trwania wypoczynku wynosi 15 minut (zdejmujemy w tym czasie plecaki, siadamy jeśli chcemy, ale nie bezpośrednio na ziemi lub kamieniach, w czasie upału chronimy się przed promieniami słonecznymi). W razie potrzeby przerwy robimy częściej.
- Główny odpoczynek może trwać 1,5-2 godzin i powinien być połączony z posiłkiem.
- Zbyt częste picie nie jest wskazane. Pragnienie zaspakajamy przede wszystkim w czasie posiłków, przed wyruszeniem w trasę i po jej zakończeniu.
- W sytuacjach trudnych nie wzniesamy paniki, rygorystycznie podporządkowujemy się poleceniom prowadzącego wycieczkę: - mgła – w razie zgubienia szlaku turystycznego cofamy się całą grupą do ostatniego znaku, - burza – całą grupą schodzimy poniżej i przeczekujemy burzę (uczestnicy pozbywają się metalowych przedmiotów, okrywają się pelerynami i w pozycji np. siedzącej przeczekują burzę), - załamanie pogody – silne ochłodzenie, grad, opady śniegu z deszczem; schodzimy całą grupą do najbliższego schroniska lub osiedla albo docieramy do planowanego celu najbliższą, najłatwiejszą drogą, - lęk przestrzeni – pomagają oddelegowani doświadczeni uczestnicy w pokonaniu niebezpiecznego odcinka; nie dopuszczamy do paniki.
- W razie wypadku osobom udającym się po pomoc dokładnie określamy miejsce wypadku i obrażenia. Wzywamy GOPR (601 100 300 lub 985). Nigdy nie wolno zostawić rannego samotnie, nawet gdy znajdujemy się w łatwym terenie górskim. Udzieliwszy poszkodowanemu pierwszej pomocy oczekujemy spokojnie ratowników GOPR-u..
- Wyruszając na wycieczkę górską zaopatrujemy się w odpowiednie obuwie, strój, pelerynę przeciwdeszczową, jedzenie i picie.
- Na wycieczce przestrzegamy „Karty turysty”

.....
podpis uczestnika