



Regulamin obozu

1. Każdy kolonista / obozowicz zobowiązany jest do ścisłego przestrzegania regulaminu. Winien stosować się do poleceń kierownika oraz wychowawców. Ma swoje prawa ale także obowiązki.
2. Zabrania się samowolnego opuszczania terenu kolonii / obozu. Wszystkie wyjścia poza teren ośrodka odbywają się w sposób zorganizowany, pod opieką wychowawcy. Uczestnicy kolonii / obozu zobligowani są do przestrzegania porządku dnia. Każdy uczestnik dba o czystość ośrodka i jego otoczenia.
3. Zabrania się działań zagrażających bezpieczeństwu, zdrowiu i mieniu swojemu i innych uczestników kolonii / obozu.
4. Zabrania się spożywania napojów alkoholowych, narkotyków, środków odurzających, palenia tytoniu, wulgarnego zachowania, wszczynania awantur, bijatyk, zakłócania spokoju innym uczestnikom wypoczynku.
5. Każdy uczestnik powinien pilnować swoich rzeczy osobistych, pieniędzy oraz dokumentów (paszport, legitymacja). Zalecamy zdeponowanie pieniędzy u wychowawcy.
6. Za zagubiony sprzęt RTV oraz inne wartościowe rzeczy uczestnika pozostawione bez opieki (nie zdeponowane u wychowawcy lub kierownika) organizator nie ponosi odpowiedzialności.
7. Nie zastosowanie się do ww. regulaminu pociąga za sobą określone konsekwencje.
8. Uczestnik (rodzice lub opiekunowie) ponosi materialną odpowiedzialność za szkody wyrządzone podczas pobytu na kolonii/obozie.
9. Zabrania się posługiwania otwartym ogniem oraz grzałkami w budynku. Zakazuje się samowolnego rozpalania ognisk. W przypadku zauważenia pożaru lub sytuacji grożącej pożarem należy natychmiast powiadomić wychowawcę i/lub kierownika.
10. Nie wolno podejmować prób napraw instalacji znajdujących się w budynku (zwłaszcza elektrycznej). Zabrania się używania sprzętu przeciwpożarowego dla celów nie związanych z akcją ratowniczą.
11. W czasie zagrożenia pożarowego uczestnicy kolonii/oboza opuszczają teren pod opieką wychowawców (bez ekwipunku).
12. Kąpiel może odbywać się tylko w wyznaczonym miejscu, pod nadzorem ratownika i wychowawcy. Nie nadzorowana kąpiel jest surowo zabroniona. Uczestnicy kąpeli zobowiązani są przestrzegać zaleceń i nakazów ratownika oraz regulaminu kąpeli.
13. Uczestnicy wycieczki idą zwartą grupą, stosując się do nakazów i zaleceń wychowawcy. W czasie marszu należy zwracać baczność uwagę na poruszające się pojazdy mechaniczne. Jezdnię wolno przekraczać tylko w miejscach do tego przeznaczonych, zachowując szczególną ostrożność. Zabrania się wybiegania na jezdnię, popychania oraz innych lekkomyślnych postępowań.

Regulamin przeciwpożarowy

1. O każdym zauważonym pożarze lub sytuacji grożącej pożarem należy natychmiast zawiadomić wychowawcę/kierownika.
2. Uczestnikom półkolonii nie wolno :
 - posługiwać się otwartym ogniem,
 - palić świec, lamp naftowych lub łuczycy, używać butli gazowych
 - zaśmiecać terenu,
 - używać sprzętu przeciwpożarowego do celów nie związanych ze szkoleniem lub akcją ratowniczą.
3. W przypadku ogłoszenia alarmu przeciwpożarowego - alarm ogłaszany gwizdkiem z okrzykiem "alarm pożarowy" - grupy opuszczają budynek bez swoich rzeczy osobistych. Alarm ten jest ogłaszany, gdy jest konieczna natychmiastowa ewakuacja.

Regulamin higieny osobistej

1. Higiena osobista to dział higieny człowieka na którą składa się higiena skóry i jej wytworów, higiena poszczególnych układów i narządów, higiena psychiczna, higiena narządów zmysłów.
2. Higiena osobista to czynności najczęściej kojarzone z regularnym myciem ciała z użyciem mydła, regularną zmianą i praniem ubrań oraz bezpośrednim unikaniem zabrudzenia.
3. Pamiętajmy o myciu rąk:
 - zawsze po skorzystaniu z toalety
 - po przyjeździe do domu
 - przed przygotowaniem jedzenia
 - przed każdym posiłkiem
 - po kontakcie ze zwierzętami
4. Ważne jest codzienne mycie całego ciała w ciepłej wodzie z mydłem, za pomocą gąbki, rękawicy – koniecznie własnej!
5. Dbamy również o czystość uszu, głowy oraz paznokci u rąk i stóp.
6. Codziennie zakładamy czystą bieliznę i skarpety.
7. Bluzy, koszulki, spodnie pierzemy w pralce.
8. Zakładamy rzeczy czyste, nie zniszczone.
9. Czyste ubranie, czyste włosy, świeży zapach świadczą o Tobie!

Zasady poruszania się po drogach

1. W czasie wycieczki jej uczestnicy podporządkowują się zaleceniom prowadzącego.
2. Uczestnicy idą zwartą grupą w szyku uzgodnionym przez prowadzącego.
3. Na czele grupy zawsze idzie prowadzący wycieczkę, następnie najstarsi i najmłodszy uczestnicy, którzy nadają tempo marszu, kolumnę zamykają najstarsi uczestnicy wraz z wychowawcą. Kolumna porusza się prawym poboczem drogi lub szosy (jak najbliższej krawędzi) zajmując nie więcej niż połowę szerokości drogi.
4. W czasie marszu należy zwracać uwagę na poruszające się po drodze lub szosie pojazdy.
5. W przypadku gdy nie ma chodnika lub miejsca przeznaczonego dla pieszych, maszerując małymi grupkami lub pojedynczo idziemy lewą stroną drogi jeden za drugim lub, jeżeli ruch na drodze jest niewielki - parami. W miastach należy poruszać się zwartą grupą po chodnikach lub miejscach przeznaczonych dla pieszych.
6. Jezdnię przekraczamy w miejscach wyznaczonych (pasy) lub zgodnie z przepisami.
7. Nie wolno zatrzymywać się w miejscach, gdzie utrudniona jest widoczność tzn. na zakrętach, za i przed wzniesieniem, które zasłaniają widoczność nam i kierującym.
8. Kiedy kolumnę prowadzimy przy złej widoczności (nocą, w deszcz lub śnieżycę) pierwszy i ostatni maszerujący od osi jezdni muszą mieć zapalone latarki:
 - a) pierwszy - ze światłem białym skierowanym do przodu,
 - b) ostatni - ze światłem czerwonym skierowanym do tyłu.
9. Jeżeli kolumna przekracza 20 m maszerującą po lewej stronie są obowiązani nieść latarnie białe rozmieszczone co 10 m widoczne z odległości 150 m.
10. Nie wolno odłączać się od grupy maszerującej bez zgody prowadzącego.
11. Podczas wycieczki I opiekun przypada na:
 - a) 10 uczestników przy turystyce kwalifikowanej (np. górską)
 - b) 15 uczestników przy innych formach (np. z wykorzystaniem publicznych środków komunikacji).

Szczegółowy regulamin kąpeli



1. Kąpiel może odbywać się tylko w wytyczonym i zabezpieczonym obszarze wody.
2. Miejsce kąpeli powinno być każdego dnia zbadane (zgruntowane) i ściśle wytyczone linkami lub tyczkami.
3. Dno w miejscu przeznaczonym do kąpeli musi być równe i oczyszczone z wszelkich ostrych przedmiotów.
4. Woda musi być czysta, brzeg osłonięty od wiatru.
5. Głębokość wody wytyczonej do kąpeli powinna wynosić od 0,5m do 1,2 m.
6. Woda w czasie kąpeli musi być dostatecznie ciepła, nie pozwala się na kąpiel w temperaturze wody > 16 °C.
7. Najlepszą porą na kąpiel są godziny od 10 do 12 w dni upalne od 17 do 19.
8. Nad bezpieczeństwem kąpiących się czuwają ratownicy, wychowawcy.
9. Osoby korzystające z kąpeli zobowiązane są ściśle stosować do poleceń ratownika.
10. Za ustalenie kolejności wchodzenia grup do wody odpowiedzialni są wychowawcy.
11. W przypadku złego samopoczucia, bólu lub zawrotów głowy, a także innych dolegliwości należy natychmiast wyjść z wody i powiadomić o tym kierującego kąpielą.
12. Kąpiel może odbywać się wyłącznie w zorganizowanych grupach nie przekraczających 15 osób.
13. Wyznaczona grupa może wchodzić do wody i wychodzić z niej tylko na sygnał podany przez osobę kierującą kąpielą.
14. Obowiązuje całkowity zakaz samodzielnego wchodzenia do wody. Nie wolno wchodzić do wody bez wiedzy i zgody ratownika i opiekuna.
15. W czasie kąpeli musi być obecny opiekun (wychowawca) grupy.
16. Nie można pozwalać na kąpiel osobom rozgrzanym, zmęczonym, na czczo i nie wcześniej niż godzinę po posiłku.
17. Czas trwania kąpeli ustala kierownik w porozumieniu z ratownikiem i wychowawcami.
18. Przed wejściem do wody i po wyjściu z wody obowiązuje zbiórka w szeregu na brzegu w celu sprawdzenia liczebności grupy. Grupa wyznaczona wchodzi do wody i wychodzi z niej tylko na sygnał podany przez ratownika.
19. Osoby spóźnione na zbiórkę nie będą wpuszczane do wody.
20. Samodzielne wyjście z wody należy zgłosić dyżurującemu ratownikowi i wychowawcy.
21. Podczas kąpeli obowiązuje strój kąpielowy
22. W ciągu dnia grupy korzystają z kąpeli nie więcej niż dwa razy.
23. Ustala się następującą sygnalizację:
1 gwizdek – przekroczenie regulaminu kąpeli; 2 gwizdki – koniec kąpeli; 3 gwizdki - alarm
24. Na sygnał ALARM wszyscy natychmiast wychodzą z wody.
25. W czasie kąpeli musi być utrzymana karność w grupie.
Obowiązuje całkowity zakaz :
a) kąpeli w maskach do nurkowania, w łańcuszkach, kolczykach czy też zegarkach i pierścionkach,
c) wrzucania i wpychania do wody oraz skakania do wody,
d) zanurzania się i nurkowania,
e) przekraczania stref przeznaczonych do kąpeli,
f) urządzania fałszywych alarmów oraz lekkomyślnych żartów.
26. W przypadku zauważenia tonięcia należy natychmiast powiadomić ratownika
27. Za nieprzestrzeganie obowiązującego regulaminu ustala się następujące kary:
a) za pierwsze złamanie regulaminu kąpeli - zakaz kąpeli w ciągu całego dnia,
b) za drugie przewinienie - zakaz kąpeli w ciągu dwóch najbliższych dni,
c) za trzecie przewinienie - zakaz kąpeli do końca turnusu
28. Nie wolno niszczyć urządzeń i sprzętu kąpieliska oraz zaśmiecać wody i terenu. Obowiązuje porządek, czystość, cisza i spokój.

Prawa i obowiązki uczestnika

Każdy uczestnik jest członkiem wspólnoty obozowej i posiada swoje prawa i obowiązki.

Prawa

- Kolonista ma prawo do zapewnienia mu bezpieczeństwa, opieki medycznej podczas pobytu na kolonii oraz podczas przejazdu.
- Kolonista ma prawo do zapewnienia mu posiłków zgodnie z zawartą umową i normami żywieniowymi.
- Kolonista ma prawo do zapewnienia mu pełnej higieny i warunków noclegu zgodnie z umową i normami higienicznymi.
- Organizator zapewnia zajęcia zgodne z umową, programem kolonii, przystosowane do wieku i zainteresowań kolonistów.
- Kolonista ma prawo do kontaktu z rodziną. Czas rozmów telefonicznych wyznacza kierownik kolonii.
- Kolonista ma prawo do zgłoszenia zastrzeżeń dotyczących realizacji programu, bezpieczeństwa, wyżywienia i zachowania innych uczestników kolonii do wychowawcy i kierownika kolonii.
- Kolonista ma prawo do oddania pieniędzy czy rzeczy wartościowych takich jak: zegarki, telefony komórkowe, aparaty fotograficzne na przechowanie wychowawcy grupy.

Obowiązki

- Koloniście nie wolno samowolnie oddalać się z terenu kolonii oraz podczas zajęć od grupy.
- Kolonista ma obowiązek poszanowania cudzej własności, godności osobistej innych uczestników kolonii i ich przekonań. W przypadku uszkodzenia cudzego mienia rodzice ponoszą koszty jego naprawy lub odkupienia.
- Kolonista ma obowiązek uczestniczenia w zorganizowanych zajęciach. W przypadku niedyspozycji zgłasza to wychowawcy grupy.
- Koloniście nie wolno palić tytoniu, spożywać alkoholu, używać narkotyków.
- Kolonista nie może stosować przemocy wobec swoich kolegów i koleżanek.
- Kolonista nie może używać niecenzuralnych słów.
- Kolonista musi przestrzegać rozkładu dnia na kolonii.
- Kolonista zgłasza wychowawcy sprawy dotyczące zapewnienia bezpieczeństwa swojego i innych uczestników kolonii.
- Kolonista ma obowiązek przestrzegania godzin posiłków, zbiórek oraz ciszy nocnej, która trwa od 22:00 do 07:00.

Kary

W przypadku łamania regulaminu w stosunku do kolonisty stosuje się następujące kary:

- upomnienie ustne w obecności grupy;
- nagana w obecności grupy lub całej kolonii;
- nagana w obecności grupy lub całej kolonii z powiadomieniem rodziców uwzględniając także szkołę, do której uczęszcza kolonista.
- wydalenia z kolonii na koszt rodziców.

Inne

- Kolonistom zabrania się samowolnego korzystania z kąpieliska i sprzętu pływającego bez zgody wychowawcy i obecności ratownika.
- Koloniści zobowiązani są do użytkowania przekazanego do ich dyspozycji sprzętu rekreacyjno – sportowego zgodnie z jego przeznaczeniem, poszanowania tego sprzętu i utrzymania porządku na terenie ośrodka.

Powyższe zakazy obowiązują wszystkich Kolonistów bez względu na wiek.

DEKALOG NARCIARZA

1. Wzgląd na inne osoby

Każdy narciarz i snowboarder powinien zachowywać się w taki sposób, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa ani szkody dla innej osoby.

2. Panowanie nad szybkością i sposobem jazdy

Narciarz i snowboarder powinien zjeżdżać z szybkością dostosowaną do swoich umiejętności oraz rodzaju i stanu trasy, warunków atmosferycznych i natężenia ruchu.

3. Wybór kierunku jazdy

Narciarz lub snowboarder zjeżdżając z góry, musi wybrać taki tor jazdy, aby uniknąć zderzenia z narciarzem lub snowboarderem znajdującym się przed nim.

4. Wyrzedzanie

Wyrzedzać można i z góry i z dołu, i z prawej i z lewej, ale tylko w takiej odległości, która zapewni wyrzedzanemu narciarzowi wystarczającą przestrzeń dla wszelkich jego manewrów.

5. Ruszanie z miejsca i wjazd na drogę zjazdu

Narciarz, który wjeżdża na drogę zjazdu lub po zatrzymaniu chce znowu ruszyć, ma obowiązek sprawdzić, patrząc w górę i w dół stoku, czy może to uczynić bez zagrożenia dla siebie i innych.

6. Zatrzymanie się

Należy unikać zatrzymania się na trasie zjazdu, zwłaszcza w miejscach zwężeń i miejscach o ograniczonej widoczności. Po ewentualnym upadku narciarz winien usunąć się z toru jazdy możliwie jak najszybciej.

7. Podchodzenie i schodzenie

Narciarz lub snowboarder powinien podchodzić lub schodzić tylko po bocznej stronie trasy, a w przypadku złej widoczności powinien zejść zupełnie z trasy. Takie samo zachowanie obowiązuje narciarzy i snowboarderów, którzy pieszo schodzą w dół.

8. Przestrzeganie znaków narciarskich

Każdy narciarz winien stosować się do znaków narciarskich ustawionych na trasach.

9. Wypadki

W razie wypadku każdy, kto znajdzie się w pobliżu, winien poszkodowanemu służyć pomocą.

10. Obowiązek ujawnienia tożsamości

Każdy – obojętnie, czy sprawca wypadku, poszkodowany, czy też świadek – musi w razie wypadku podać swoje dane osobowe.