**REGULAMIN TURNUSU**

**OMK TOWARZYSTWA PRZYJACIÓŁ DZIECI**

1. **Uczestnik turnusu jest:**
   1. koleżeński, udziela pomocy młodszym i słabszym,
   2. zaradny w każdych okolicznościach,
   3. człowiekiem honoru, dbającym o dobre imię turnusu.
2. **Uczestnik turnusu szanuje ludzi, swoich wychowawców oraz wszystkie dzieci**.
3. **Uczestnik turnusu ma prawo do:**
   1. radosnego wypoczynku,
   2. uczestniczenia w pracach samorządu turnusu i własnej grupy, bycia wybranym do jego organów i wybierania innych,
   3. opiniowania planu pracy i zgłaszania uwag i propozycji do kierownika w sprawie życia na turnusie i organizacji zajęć programowych poprzez swoich przedstawicieli z rady turnusu, jeżeli dotyczą całej turnusu, lub bezpośrednio do wychowawcy jeżeli dotyczą grupy,
   4. brania udziału we wszystkich zajęciach programowych oraz aktywnego uczestniczenia   
      w programowaniu i organizacji zajęć,
   5. korzystania ze wszystkich urządzeń i sprzętu dostępnego na turnusie,
   6. bezpośredniego zwracania się w sprawach osobistych oraz ze wszystkimi problemami   
      do wychowawcy, kierownika turnusu, lekarza i higienistki. Do opiekuna grupy i kierownika może zgłaszać się o każdej porze dnia.
4. **Uczestnik turnusu ma prawo** oddać pod opiekę wychowawcy pieniądze kieszonkowe. W innym przypadku kadra nie odpowiada za ewentualne straty.
5. **Uczestnik zobowiązany jest do:**
   1. uczestniczenia we wszystkich zajęciach programowych oraz w wycieczkach, o ile nie został   
      z nich zwolniony przez wychowawcę, kierownika turnusu, rodziców lub lekarza,
   2. niespożywania posiłków w autokarach lub innych środkach transportu, nie poruszania się podczas jazdy autokarem lub w innych środkach transportu, zapięcia dostępnych pasów bezpieczeństwa w autokarach lub innych środkach transportu
   3. stosowania się do zaleceń wychowawcy i kierownika turnusu,
   4. nieoddalania się z terenu zbiórek, turnusu oraz podczas wycieczek bez wiedzy opiekuna grupy,
   5. dbania o czystość osobistą oraz ład i porządek w pomieszczeniu sypialnym i w całym otoczeniu turnusu oraz o powierzone mu mienie,
   6. przestrzegania rozkładu dnia,
   7. przestrzegania regulaminów:
      * turnusu,
      * poruszania się po drogach i transportu zbiorowego,
      * kąpieli i kąpieliska,
      * bezpieczeństwa przeciwpożarowego,
      * wycieczek górskich,
      * innych regulaminów wewnętrznych dotyczących turnusu – wprowadzonych oficjalnie na ich terenie,
   8. przestrzegania zasad bezpieczeństwa omówionych przez kierownika turnusu, w razie spostrzeżenia sytuacji zagrożenia dla życia i zdrowia innych, ma obowiązek- natychmiastowego poinformowania o tym wychowawcę lub kierownika turnusu,
   9. zwracania się ze wszystkimi swoimi problemami do wychowawcy lub kierownika,
   10. pokrycia wszelkich kosztów zniszczonego przez siebie wyposażenia budynku i sprzętu.
6. **Na turnusie obowiązuje kategoryczny zakaz:**
   1. **posiadania, spożywania i dystrybuowania alkoholu, e-papierosów, tytoniu, narkotyków lub innych środków odurzających** oraz zakupu powyższych na tzw. pamiątki dla rodziców,
   2. **używania przemocy fizycznej, psychicznej oraz wulgaryzmów,**
   3. **przywożenia i posiadania ostrych narzędzi** (np. broni, noży), **materiałów łatwopalnych i pirotechnicznych** (np. petardy),
   4. **zachowań nieobyczajnych**.
7. **Uczestnik za swoje zachowanie i działalność może być nagrodzony i ukarany**. Za aktywność   
   i wzorowe zachowanie przewiduje się następujące wyróżnienia i nagrody:
   1. wyróżnienie przez wychowawcę przed grupą uczestników,
   2. wyróżnienie przez kierownika na apelu turnusu,
   3. wyróżnienie dyplomem,
   4. nagroda rzeczowa.
8. Za rażące przewinienia i nieprzestrzeganie regulaminów uczestnik może być ukarany:
9. upomnieniem i naganą przez opiekuna grupy,
10. upomnieniem i naganą przez kierownika na apelu turnusu,
11. poinformowaniem rodziców o zachowaniu uczestnika turnusu,
12. poinformowaniem szkoły i zakładu pracy rodziców,
13. wydaleniem z turnusu.

**REGULAMIN KĄPIELI**

1. Kąpiel może odbywać się tylko w miejscu ściśle oznaczonym.
2. Kąpiel może się odbywać tylko pod kontrolą ratownika lub innej osoby posiadającej odpowiednie uprawnienia i w obecności innych wyznaczonych przez kierownika osób (np. wychowawcy).
3. Kąpiel może się odbywać wyłącznie w zorganizowanych grupach nie przekraczających 10 osób.
4. Wyznaczona grupa może wchodzić do wody i wychodzić z niej tylko na sygnał wydany przez osobę kierującą kąpielą.
5. Należy pamiętać o zachowaniu pełnego bezpieczeństwa podczas kąpieli. Unikać lekkomyślnych potrąceń, wrzucania do wody, podtopień.
6. W czasie kąpieli nie wolno wznosić okrzyków i wywoływać alarmów.
7. Dzieciom nie wolno wchodzić do wody bez wiedzy i zgody opiekuna.
8. Na sygnał wyjścia z wody i na sygnał alarmu należy natychmiast wyjść z wody i udać się na brzeg na wcześniej wyznaczone miejsce zbiórki.
9. W przypadku złego samopoczucia, bólu głowy, mdłości, a także innych dolegliwości należy natychmiast wyjść z wody i powiadomić o tym kierującego kąpielą.
10. W przypadku zauważenia tonięcia należy natychmiast alarmować ratownika. W miarę możliwości należy udzielić pomocy potrzebującemu.
11. Nie wolno niszczyć sprzętu i urządzeń kąpieliska oraz zaśmiecać wody i terenu.
12. Przed rozpoczęciem kąpieli każdy uczestnik musi zapoznać się z obowiązującymi sygnałami dźwiękowymi.

**ZASADY PORUSZANIA SIĘ PO DROGACH**

1. W czasie wycieczek uczestnicy podporządkowują się zaleceniom prowadzącego wyznaczonego przez kierownika turnusu.
2. Uczestnicy idą zwartą grupą w szyku uzgodnionym przez prowadzącego, maksymalnie czwórkami. Na czele grupy idzie zawsze prowadzący wycieczkę, następnie najsłabsi i najmłodsi uczestnicy, którzy nadają tempo marszu. Kolumnę zamykają najstarsi uczestnicy wraz z wychowawcą.
3. Kolumna porusza się prawym poboczem drogi lub szosy (jak najbliżej krawędzi), zajmując nie więcej niż połowę szerokości drogi. W czasie marszu należy zwracać baczną uwagę na poruszające się po drodze lub szosie pojazdy.
4. 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.
5. W miastach należy poruszać się zwartą grupą po chodnikach lub miejscach przeznaczonych dla pieszych. Jezdnie przekraczamy w miejscach wyznaczonych (pasy) lub zgodnie z przepisami.
6. Nie wolno zatrzymywać się w miejscach, gdzie utrudniona jest widoczność, tzn. na zakrętach, za i przed wzniesieniem, które zasłaniają widoczność nam i kierującym pojazdami.
7. Nie wolno odłączać się od grupy maszerującej bez zgody prowadzącego.

**REGULAMIN PRZECIWPOŻAROWY**

1. Za stan bezpieczeństwa pożarowego odpowiedzialny jest kierownik ośrodka, wypoczynku, kadra i wszyscy uczestnicy.
2. Kto zauważy pożar zobowiązany jest natychmiast powiadomić osoby znajdujące się w strefie zagrożenia, Straż Pożarną (tel. 998), właściciela obiektu, kierownika wypoczynku.
3. Po uzyskaniu telefonicznego połączenia ze strażą pożarną należy wyraźnie podać:

a) gdzie się pali: dokładny adres, nazwę instytucji,

b) co się pali, np. szafa, dach, w korytarzu,

c) czy są zagrożeni ludzie,

d) numer telefonu, z którego się mówi i swoje nazwisko.

Słuchawkę należy odłożyć dopiero po otrzymaniu odpowiedzi, że straż pożarna przyjęła zgłoszenie.

1. W czasie pożaru należy zachować spokój i nie dopuścić do powstania paniki.
2. W razi konieczności należy zawiadomić policję (tel. 997), pogotowie ratunkowe (tel. 999 lub tel. alarmowy 112).
3. Równocześnie z alarmowaniem straży pożarnej należy przystąpić do akcji ratowniczo – gaśniczej przy użyciu podręcznego sprzętu gaśniczego.
4. Do czasu przybycia straży pożarnej kierownictwo akcją obejmuje właściciel, kierownik, użytkownik obiektu lub osoba do tego przygotowana.
5. Każdy przystępujący do akcji ratowniczo – gaśniczej powinien pamiętać, że należy:
   1. w pierwszej kolejności przeprowadzić ewakuację ludzi;
   2. wyłączyć dopływ prądu elektrycznego do pomieszczeń objętych pożarem; nie wolno gasić wodą instalacji i urządzeń elektrycznych pod napięciem, stosować gaśnice śniegowe, proszkowe, halonowe;
   3. usunąć z zasięgu ognia wszystkie materiały palne, a w szczególności butle z gazami sprężonymi, naczynia z płynami łatwopalnymi, cenne maszyny, urządzenia i ważne dokumenty;
   4. nie otwierać bez potrzeby drzwi i okien do pomieszczeń, w których powstał pożar, ponieważ dopływ powietrza sprzyja rozprzestrzenianiu się ognia;
   5. szybkie i prawidłowe użycie podręcznego sprzętu gaśniczego umożliwia ugaszenie pożaru w zarodku.
6. Uczestnikom wypoczynku nie wolno:

- posługiwać się otwartym ogniem

- używać sprzętu gaśniczego do celów nie związanych ze szkoleniem lub akcją ratowniczą

- samodzielnie konstruować i używać petard, świec dymnych oraz innych materiałów

wybuchowych.

**REGULAMIN WYCIECZKI GÓRSKIEJ**

1. Na wycieczkę w góry każdy uczestnik obowiązkowo zabiera buty sznurowane, kurtkę przeciwdeszczową, rzeczy osobiste. Bagaż pakujemy do plecaka.
2. Wszyscy uczestnicy wycieczki poruszają się wyłącznie po oznakowanych szlakach turystycznych; na początku i na końcu wycieczki idzie osoba dorosła.
3. W czasie trwania wycieczki wszyscy uczestnicy podporządkowują się rozkazom i poleceniom prowadzącego.
4. Poruszamy się według ustalonego porządku:
   1. przewodnik idzie pierwszy, nikt nie może go wyprzedzać, on dyktuje tempo marszu,
   2. uczestnicy idą „gęsiego” w odstępach od 1,5 do 2 m lub gdy teren na to pozwala, w luźnym szyku po kilka osób koło siebie,
   3. grupę zamyka opiekun grupy, za tą osoba nikt nie może pozostawać,
   4. grupa nie powinna rozciągać się na długiej przestrzeni.
5. Na zboczach stromych, oślizłych, najsprawniejsi turyści znajdują się na początku i na końcu grupy, pomagając mniej sprawnym.
6. Przy długich i stromych podejściach idziemy wolno lecz równomiernie, rzadko odpoczywając.
7. Przy podchodzeniu pod górę nie należy rozmawiać, utrudnia to rytmiczne oddychanie i dodatkowo męczy.
8. Przy schodzeniu w dół po stromych zboczach i w terenie skalnym należy zwracać uwagę na każdorazowe ustawienie stopy. Nigdy nie zbiegamy w dół.
9. Na trasie odpoczywamy co godzinę, czas trwania odpoczynku wynosi 15 minut (zdejmujemy plecaki, można usiąść, ale nie bezpośrednia na ziemi lub na głazach, w czasie upału chronimy się w cieniu).
10. Główny odpoczynek może trwać od 1,5 do 2 godziny i powinien być połączony z posiłkiem.
11. Zbyt częste picie nie jest wskazane. Pragnienie zaspokajamy przede wszystkim podczas posiłków, przed wyruszeniem na trasę i po jej zakończeniu.
12. W sytuacjach trudnych nie wzniecamy paniki, rygorystycznie podporządkowujemy się poleceniom prowadzącego wycieczkę:
    1. mgła – w razie zgubienia szlaku turystycznego cofamy się całą grupą do ostatniego znaku;
    2. burza – całą grupą schodzimy poniżej grani i przeczekujmy burzę (uczestnicy pozbywają się metalowych przedmiotów, okrywają się pelerynami i w pozycji kucznej przeczekują burzę); unikamy samotnie rosnących drzew, grani, szczytów, cieków wodnych, wejść do jaskiń, okolic przewodów wysokiego napięcia; bezpieczne miejsca to doliny, kotliny (obniżenia terenu), a w paśmie graniowym bezpieczna odległość od skały to 1,5 metra;
    3. 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;
    4. lęk przestrzeni – pomagają oddelegowani doświadczeni uczestnicy w pokonaniu niebezpiecznego odcinka – nie dopuszczamy do paniki.
13. W razie wypadku osobom udającym się po pomoc dokładnie określamy miejsce wypadku i rodzaj obrażenia. Wzywamy GOPR. Nigdy nie wolno zostawiać rannego samotnie, nawet gdy znajdujemy się w łatwym terenie górskim. Udzieliwszy poszkodowanemu pierwszej pomocy spokojnie oczekujemy na ratowników GOPR –u.
14. Na wycieczce przestrzegamy „KARTY TURYSTY”.