

## **Regulamin uczestnika projektu- Gmina Kije Zdobywa Koronę Gór Polski**

### **§ 1 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 ekspozycje muzealne.
7. Nie śmiecić, nie niszczyć zieleni, nie płoszyć zwierząt.
8. W miejscach noclegowych postępować zgodnie z obowiązującym tam regulaminem.
9. Przestrzegać godzin ciszy nocnej.
10. Dbać o czystość, ład i porządek w miejscach, w których się przebywa.
11. Bezwzględnie przestrzegać zakazu palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania narkotyków oraz innych środków odurzających.

### **§ 2**

#### **Regulamin wycieczki górskiej**

1. W czasie trwania wycieczki wszyscy uczestnicy podporządkowują się poleceniom prowadzącego-przewodnika.
2. 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.
3. Na zboczach stromych, oślizłych najsprawniejsi turyści znajdują się na początku i na końcu grupy, pomagając mniej sprawnym.
4. Przy długich i stromych podejściach idziemy wolno, lecz równomiernie, rzadko odpoczywając. 5. Przy podchodzeniu pod górę nie należy rozmawiać, utrudnia to rytmiczne oddychanie i sprawia dodatkowy wysiłek.
6. Przy schodzeniu w dół po stromych zboczach i w terenie skalnym należy zwracać uwagę na każdorazowe ustawianie stopy- nie wolno zbiegać w dół.
7. 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.
8. Główny odpoczynek może trwać 1,5-2 godzin i powinien być połączony z posiłkiem.
9. Zbyt częste picie nie jest wskazane. Pragnienie zaspakajamy przede wszystkim w czasie posiłków, przed wyruszeniem w trasę i po jej zakończeniu.
10. 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.

11. W razie wypadku osobom udającym się po pomoc dokładnie określamy miejsce wypadku i obrażenia. Wzywamy GOPR. Nigdy nie wolno zostawić rannego samotnie, nawet gdy znajdujemy się w łatwym terenie górskim. Udzieliwszy poszkodowanemu pierwszej pomocy oczekujemy spokojnie ratowników GOPR-u.

12. Przed wyjściem na wycieczkę opiekunowie sprawdzają wyposażenie uczestników, w razie potrzeby nakazują jego uzupełnienie.

**13. Wyruszając na wycieczkę górską zaopatrujemy się w odpowiednie obuwie, strój, pelerynę przeciwdeszczową, jedzenie i picie.**

14. Na wycieczce przestrzegamy „Karty turysty”

### **Karta Turysty**

- Turystyka odradza Twe siły, pomaga każdemu, poznawać swoją ojczyznę.
- Przyroda i dorobek kultury są własnością całego narodu - i Ty jesteś za nie odpowiedzialny.
- Turysta Twój przyjaciel - służ mu radą i pomocą.
- Zwiedź to, o czym czytałeś - przeczytaj o tym, co masz zwiedzić.
- Dopuść naturę do głosu - nie hałasuj.
- Zostaw miejsce pobytu w takim stanie, w jakim chciałbyś je zastać.
- Ogień i szkło źródłem niebezpieczeństw – uważaj.
- Alkohol wrogiem turystyki - unikaj go na wycieczce.
- Zachowaj ostrożność - Twoja lekkomyślność zagraża Tobie i innym.
- Turysta wszędzie gościem - pozostawiaj po sobie dobre wspomnienie.
- Nie bądź obojętny wobec niewłaściwego zachowania innych.
- Dobry humor pomaga turyście w każdej sytuacji - uśmiechnij się.

I Zanim wyruszysz w góry zastanów się, czy posiadasz dostateczne doświadczenie. Przed wyjściem poddaj ocenie swój stan zdrowia i siły.

II Przygotuj się do wycieczki. Poczytaj przewodniki, mapy, skorzystaj z usług informacji turystycznej, wskazówek przewodników górskich, gospodarzy schronisk, miejscowej ludności.

III W górach szybko i często zmieniają się warunki atmosferyczne, niezbędna jest odzież chroniąca przed złą pogodą i zimnem oraz mocne, wysokie buty na profilowanej podeszwie.

IV Wychodząc na wycieczkę pozostaw w domu, w schronisku czy u znajomych wiadomość o celu i trasie wycieczki oraz godzinie powrotu. W ten prosty sposób zapewnisz sobie szybką pomoc w razie wypadku.

V Szybkość poruszania się dostosuj do możliwości najmniej sprawnego uczestnika wycieczki. „Pożeranie kilometrów” prowadzi niechybnie do wyczerpania, a poza tym ogranicza możliwość podziwiania uroków górskiego krajobrazu.

VI Uważaj na każdy krok – upadki zdarzają się także w łatwym terenie. Szczególniej zwłaszcza ostrożności wymagają trudniejsze partie trasy: strome, mokre i zaśnieżone stoki, płaty starego śniegu. Nie zbaczaj ze znakowanego szlaku – jest on zwykle poprowadzony optymalnie zarówno pod względem bezpieczeństwa, jak i wysiłku na pokonanie trasy.

VII Nie strącaj kamieni, gdyż narażasz innych turystów na poważne niebezpieczeństwo. Miejsce zagrożone przez spadające kamienie przechodź szybko i uważnie.

VIII Decyzja zawrócenia z drogi to nie hańba, lecz głos rozsądku. Nie wstydź się zawrócenia, gdy załamał się pogoda, nadejdzie mgła lub trasa okaże się zbyt trudna.

IX Szanuj przyrodę, nie hałasuj, jest to niebezpieczne. Dbaj o czystość i porządek w górach. Usuwając śmieci dajesz dowód swej kultury.

X Jeżeli mimo ostrożności zdarzy się wypadek – przede wszystkim zachowaj spokój. Poszkodowanego ułóż w bezpiecznej pozycji, w widocznym miejscu i pod opieką. Przyjętymi w górach sygnałami wezwij na pomoc GOPR.