

REGULAMIN WYCIECZKI GÓRSKIEJ

1. Organizacja wycieczek górskich dla młodzieży szkolnej powinna spełniać następujące warunki:
 - a) młodzież należy stopniowo wprowadzać w coraz wyższe rejony górskie i na trasy o wyższej skali trudności,
 - b) prowadząc młodzież w góry uwzględniamy normy wynikające z przesłanek fizjologicznych, dotyczących dystansu, czasu marszu i obciążenia młodych turystów.
2. W czasie trwania wycieczki wszyscy uczestnicy podporządkują się nakazom i poleceniom prowadzącego.
3. Poruszamy się według ustalonego porządku:
 - a) przewodnik idzie pierwszy, nikt nie może go wyprzedzać, on dyktuje tempo marszu,
 - b) uczestnicy idą „gęsiego” w odstępach 1,5 do 2 metrów lub gdy teren na to pozwala, w luźnym szyku po kilka osób obok siebie,
 - c) grupę zamyka opiekun grupy. Za tą osobą nie należy pozostawać,
 - d) grupa nie powinna rozciągać się na długiej przestrzeni.
4. Na zboczach stromych, oślizgłych najsprawniejsi turyści znajdują się na początku i na końcu grupy, pomagając mniej sprawnym.
5. Przy długich i stromych podejściach idziemy wolno lecz równomiernie, rzadko odpoczywając.
6. Przy podchodzeniu pod górę nie należy rozmawiać, utrudnia to rytmiczne oddychanie i dodatkowo męczy.
7. Przy schodzeniu w dół po stromych zboczach i w terenie skalnym należy zwracać uwagę na każdorazowe ustawienie stopy. Nigdy nie zbiegamy w dół.
8. Na trasie odpoczywamy co godzinę, czas trwania odpoczynku wynosi 15 minut (zdejmujemy plecaki, można usiąść ale nie bezpośrednio na ziemi lub głazach, w czasie upału chronimy się do cienia).
9. Główny odpoczynek może trwać 1,5 – 2 godziny i powinien być połączony z posiłkiem.
10. Zbyt częste picie nie jest wskazane. Pragnienie zaspakajamy przede wszystkim w czasie posiłków, przed wyruszeniem w trasę i po jej zakończeniu.
11. W sytuacjach trudnych nie wzniesamy paniki, rygorystycznie podporządkowujemy się poleceniom prowadzącego wycieczkę:
 - a) mgła – w razie zgubienia szlaku turystycznego cofamy się całą grupą do ostatniego znaku,
 - b) burza – całą grupą schodzimy poniżej grani i przeczekujemy burzę (uczestnicy pozbywają się metalowych przedmiotów, okrywają się pelerynami i w pozycji kucznej przeczekują burzę),
 - c) 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,
 - d) lęk przestrzeni – pomagają oddelegowani doświadczeni uczestnicy w pokonywaniu niebezpiecznego odcinka – nie dopuszczamy do paniki.
12. W razie wypadku osobom udającym się po pomoc dokładnie określamy miejsce wypadku i rodzaj obrażenia. Wzywamy GOPR. Nigdy nie wolno zostawiać ранego samotnie, nawet gdy znajdujemy się w łatwym terenie górskim. Udzieliwszy poszkodowanemu pierwszej pomocy oczekujemy spokojnie ratowników GOPR –u.
13. Na wycieczce przestrzegamy „KARTY TURYSTY”.

KARTA TURYSTY

1. Turystyka odradza Twe siły, pomaga każdemu, szczególnie młodzieży, poznawać kraj ojczysty.
2. Przyroda i dorobek kultury są własnością nas wszystkich i Ty jesteś za nie odpowiedzialny.
3. Turysta – Twój przyjaciel; służ mu radą i pomocą!
4. Zwiedź to, o czym czytałeś, przeczytaj o tym, co masz zwiedzić!
5. Dopuść naturę do głosu – nie hałasuj!
6. Zostaw miejsce pobytu w takim stanie, w jakim chciałbyś je zastać!
7. Ogień i szkło – źródłem niebezpieczeństw. Uważaj!
8. Alkohol – wrogiem turystyki, unikaj go na wycieczce!
9. Zachowaj ostrożność – Twoja lekkomyślność zagraża Tobie i innym!
10. Turysta – wszędzie gościem; pozostawiaj po sobie dobre wspomnienia!
11. Nie bądź obojętny wobec niewłaściwego zachowania innych!
12. Dobre humor pomaga turystyce w każdej sytuacji – uśmiechnij się!

Zapoznałem (am) się z regulaminem wycieczki i jej programem:

l.p.	Nazwisko i imię	Podpis ucznia	Data
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			

