

## 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 czy 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. Doby humor pomaga turyście w każdej sytuacji – uśmiechnij się!

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

<b>l.p.</b>	<b>Nazwisko i imię</b>	<b>Podpis ucznia</b>	<b>Data</b>
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.			