

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 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,
 - 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 sprawny.
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 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 rannego 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. *Zwiedz to, o czym czytałeś, przeczytaj o tym, co masz zwiedzić!*
5. *Dopuszcz 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. *Dobry humor pomaga turystom w każdej sytuacji – uśmiechnij się!*