

REGULAMIN zgrupowania UCZNIOWSKIEGO KLUBU SPORTOWEGO RELIESE

§ 1 OBOWIĄZKI

Uczestnik zgrupowania sportowego RELIESE ma obowiązki:

1. Przestrzegania niniejszego regulaminu.
2. Przestrzegania zasad poruszania się na drogach.
3. Przestrzegania regulaminu kąpeli.
4. Przestrzegania regulaminu przeciwpożarowego.
5. Przestrzegania regulaminu zajęć UKS RELIESE
6. Stosowania się do ramowego planu dnia (punktualność).
7. Utrzymywania porządku w pokojach i innych miejscach zgrupowania oraz dbania o powierzone mienie.
8. Przestrzegania właściwego zachowania się w czasie dojeżdżania na posiłki i w jadalni.
9. Przestrzegania higieny osobistej i dbania o schludny wygląd.
10. Dbania o zdrowie, bezpieczeństwo swoje i kolegów na terenie zgrupowania i podczas wycieczek, przestrzegania zasad bezpieczeństwa, a w razie zauważenia sytuacji zagrożenia dla życia i zdrowia należy poinformować wychowawcę.
11. Wykonywania poleceń wychowawców i instruktorów oraz kierownika zgrupowania.
12. Godnego reprezentowania postawy tancerza.

§ 2 PRAWA

Uczestnik zgrupowania sportowego RELIESE ma prawo:

1. Uczestniczyć w zajęciach odbywających się podczas zgrupowania.
2. Brać aktywny udział w organizowaniu imprez rozrywkowych.
3. Zwracać się do wychowawców, instruktorów i kierownika zgrupowania w sprawach osobistych i koleżeńskich.
4. Zgłaszać wychowawcy lub kierownikowi zgrupowania wnioski dotyczące zgrupowania.
5. Korzystać z sal i urządzeń do ćwiczeń jedynie za zgodą i w obecności instruktora.
6. Używać telefonów komórkowych jedynie we własnych pokojach i w wyznaczonych godzinach.
7. Opuścić miejsce zgrupowania jedynie po złożeniu pisemnego oświadczenia przez rodziców lub opiekunów prawnych.

§ 3

Bezwzględnie obowiązuje zakaz picia alkoholu, palenia tytoniu oraz zażywania środków odurzających.

§ 4

Nie wolno oddalać się od grupy oraz opuszczać teren zgrupowania bez wiedzy i zgody wychowawcy.

§ 5

Nieprzestrzeganie regulaminu może spowodować następujące konsekwencje:

1. Upomnienie.
2. Niedopuszczenie do udziału w zajęciach.
3. Nagana z powiadomieniem rodziców lub opiekunów prawnych.
4. Odesłanie do domu na koszt rodziców lub opiekunów prawnych.

Decyzje o zastosowaniu powyższych punktów podejmuje Rada Trenerów. Od decyzji Rady Trenerów uczestnik może się odwołać, w ciągu jednego dnia od daty otrzymania decyzji, do kierownika zgrupowania lub organizatora.

ZASADY PORUSZANIA SIĘ PO DROGACH

1. W czasie poruszania się na drogach uczestnicy podporządkowują się zaleceniom prowadzącego, wyznaczonego przez kierownika zgrupowania.
2. Uczestnicy poruszają się zwartą grupą w szyku uzgodnionym przez prowadzącego, maksymalnie czwórkami, na przodzie grupy zawsze idzie prowadzący, następnie najmłodszy, którzy nadają tempo marszu, kolumnę zamykają najstarsi uczestnicy wraz z wychowawcą lub instruktorem.
3. Kolumna porusza się prawym poboczem drogi lub szosy (jak najbliższej krawędzi) zajmując nie więcej niż połowę szerokości drogi. W czasie marszu należy zwracać uwagę na poruszające się po drodze lub szosie pojazdy. 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.
4. W miastach należy poruszać się zwartą grupą po chodnikach lub miejscach przeznaczonych dla pieszych. Jeźdźnię przekraczamy jedynie w miejscach wyznaczonych (pasy) lub zgodnie z przepisami.
5. Nie wolno zatrzymywać się w miejscach, gdzie kierowcy mają utrudnioną widoczność tzn. na zakrętach, za i przed wzniesieniami.
6. Kolumna maszerująca w nocy musi być oznakowana: na przodzie białym światłem skierowanym do przodu, na końcu czerwonym światłem skierowanym do tyłu. W miastach grupa może poruszać się jedynie po chodnikach, a jeżeli jej długość przekracza 20 m, maszerujący po lewej stronie są zobowiązani nieść latarnie białe rozmieszczone co 10 m widoczne z odległości 150 m.
7. Pod żadnym pozorem nie wolno odłączyć się od grupy maszerującej bez wiedzy i zgody prowadzącego.

REGULAMIN PRZECIWOŻAROWY

O każdym zauważonym pożarze lub sytuacji grożącej pożarem należy natychmiast zawiadomić wychowawców, najbliższą straż pożarną lub posterunek Policji.

Uczestnikom obozu nie wolno:

- używać środków pirotechnicznych
- posługiwać się otwartym ogniem i rozniecać ognia
- palić świec, lamp naftowych itp
- używać sprzętu przeciwpożarowego do celów nie związanych ze szkoleniem lub akcją ratowniczą
- samowolnie bez pomocy fachowca, zakładać lub naprawiać instalacji elektrycznych

REGULAMIN KORZYSTANIA Z BASENU I KĄPIELI MORSKICH

1. Kąpiel może odbywać się tylko pod kontrolą ratownika wodnego oraz opiekuna (wychowawcy lub wyznaczonej osoby z kadry)
2. Kąpiel może odbywać się wyłącznie w zorganizowanych grupach nie przekraczających 15 osób na jednego opiekuna
3. Wyznaczona grupa może wchodzić do wody i wychodzić z niej jedynie na sygnał podany przez opiekuna
4. Nie wolno wchodzić do wody bez wiedzy i zgody opiekuna.
5. Nie wolno załatwiać potrzeb fizjologicznych w wodzie.
6. W przypadku złego samopoczucia, bólu lub zawrotu głowy, a także innych dolegliwości należy natychmiast wyjść z wody i powiadomić o tym opiekuna
7. W czasie kąpieli nie należy wznosić okrzyków i wywoływać zbędnych alarmów
8. W przypadku zauważenia tonięcia, należy natychmiast alarmować opiekuna
9. Nie wolno wypływać poza teren oznakowany, skakać do wody z pomostów, kamieni itd.
10. Kąpiel bez wiedzy opiekuna jest surowo zabroniona.
11. Nie wolno niszczyć urządzeń i sprzętu basenu ogrodowego oraz zaśmiecać wody i terenu.
12. Należy pamiętać o zachowaniu pełnego bezpieczeństwa podczas kąpieli. Unikać lekkomyślnych żartów, potrażeń, wrzucania do wody itp.