**Zasady**

**obowiązujące podczas**

**wycieczki krajoznawczo-turystycznej:**

**górskiej**

1. Podstawowe obowiązki kierownika i opiekunów wycieczki górskiej:
2. zapoznanie się oraz dostosowanie swoich planów aktywności do umiejętności, aktualnych warunków atmosferycznych, prognozy pogody, komunikatu lawinowego dla danego obszaru i zastosowanie się do zaleceń   
   i ograniczeń wynikających z ogłoszonego stopnia zagrożenia lawinowego oraz z panujących i przewidywanych warunków atmosferycznych,
3. użytkowanie sprzętu odpowiedniego do rodzaju podejmowanej aktywności, sprawnego technicznie i zgodnie z jego przeznaczeniem i zasadami użycia,
4. bezzwłoczne informowanie podmiotów uprawnionych do wykonywania ratownictwa górskiego o zaistniałym wypadku lub zaginięciu osoby oraz  
    o innych zdarzeniach nadzwyczajnych mogących mieć wpływ na bezpieczeństwo osób.
5. Organizacja wycieczek górskich dla młodzieży szkolnej powinna spełniać następujące warunki:
6. młodzież należy stopniowo wprowadzać w coraz wyższe rejony górskie i na trasy o wyższej skali trudności,
7. prowadząc młodzież w góry uwzględniamy normy wynikające z przesłanek fizjologicznych, dotyczących dystansu, czasu marszu i obciążenia młodych turystów.
8. W czasie trwania wycieczki wszyscy uczestnicy podporządkują się poleceniom prowadzącego.
9. Poruszamy się według ustalonego porządku:
10. przewodnik idzie pierwszy, nikt nie może go wyprzedzać, on dyktuje tempo marszu,
11. uczestnicy idą „gęsiego” w odstępach 1,5 do 2 metrów lub gdy teren na to pozwala,
12. w luźnym szyku po kilka osób obok siebie,
13. grupę zamyka opiekun grupy, za tą osobą nie należy pozostawać,
14. grupa nie powinna rozciągać się na długiej przestrzeni.
15. Na zboczach stromych, oślizgłych najsprawniejsi turyści znajdują się na początku  
    i na końcu grupy, pomagając mniej sprawnym.
16. Przy długich i stromych podejściach idziemy wolno, lecz równomiernie, unikamy odpoczynków w trakcie podejścia.
17. Przy podchodzeniu pod górę nie należy rozmawiać, utrudnia to rytmiczne oddychanie i dodatkowo męczy.
18. Przy schodzeniu w dół po stromych zboczach i w terenie skalnym należy zwracać uwagę na każdorazowe ustawienie stopy. Nigdy nie zbiegamy w dół.
19. 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).
20. Główny odpoczynek może trwać 1,5 – 2 godziny i powinien być połączony   
    z posiłkiem.
21. Zbyt częste picie nie jest wskazane. Pragnienie zaspakajamy przede wszystkim

w czasie posiłków, przed wyruszeniem w trasę i po jej zakończeniu.

1. W sytuacjach trudnych nie wzniecamy paniki, rygorystycznie podporządkowujemy się poleceniom prowadzącego wycieczkę:
2. mgła – w razie zgubienia szlaku turystycznego cofamy się całą grupą   
   do ostatniego znaku,
3. burza – całą grupą schodzimy poniżej grzbietu lub grani i przeczekujemy burzę (uczestnicy pozbywają się metalowych przedmiotów, okrywają się pelerynami i w pozycji kucznej przeczekują burzę), uczestnicy obowiązkowo wyłączają wszystkie urządzenia wytwarzające pole elektromagnetyczne (telefony komórkowe, GPS)
4. 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,
5. lęk przestrzeni – pomagają oddelegowani doświadczeni uczestnicy   
   w pokonywaniu niebezpiecznego odcinka – nie dopuszczamy do paniki.
6. W razie wypadku osobom udającym się po pomoc dokładnie określamy miejsce wypadku i rodzaj obrażenia. Wzywamy GOPR lub TOPR. Nigdy nie wolno zostawiać rannego samotnie, nawet, gdy znajdujemy się w łatwym terenie górskim. Udzieliwszy poszkodowanemu pierwszej pomocy oczekujemy spokojnie ratowników górskich.
7. Wychodząc zostawiamy zawsze w miejscu zakwaterowania listę uczestników wycieczki, a także informacje o jej trasie i godzinie powrotu.
8. Na wycieczce przestrzegamy „Karty turysty”.
9. Wobec uczestników, którzy nie przestrzegają regulaminu i zasad przepisów bezpieczeństwa, będą wyciągane konsekwencje zgodnie z wewnątrzszkolnym systemem oceniani

**Karta turysty**

1. Turystyka odradza Twoje siły, pomaga każdemu, 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. Doby humor pomaga turyście w każdej sytuacji – uśmiechnij się.

Niniejszym oświadczam, że:

1. Zostałam zapoznana (zostałem zapoznany) z programem i zasadami obowiązującymi na wycieczce oraz z Kartą turysty.
2. Zobowiązuję się do przestrzegania zasad obowiązujących na wycieczce górskiej oraz Karty turysty.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Imię i nazwisko uczestnika wycieczki | Podpis | Data |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |