**Warunki uczestnictwa**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa formy Harcerskiej Akcji Letniej i Zimowej** |  Obóz Hufca ZHP Krzeszowice, Kostkowice 2025 | **Typ formy Harcerskiej Akcji Letniej i Zimowej** |  *Obóz stały* |  |
| **Dane organizatora** | *Chorągiew Krakowska, Hufiec ZHP Krzeszowice* |  |
| **Adres formy Harcerskiej Akcji Letniej i Zimowej** | *Baza Obozowa Hufca Ziemi Zawierciańskiej, ul. Wierzbowa 112, 42-425 Kostkowice* |  |
| **Czas trwania**  | *28.07 – 3.08.2025* |  |
| **Data i godzina wyjazdu** | 28.07, ok. godz 9.00 | **Miejsce wyjazdu** | Krzeszowice |  |
| **Data i godzina powrotu** | *3.08.2025, ok. godz 16*  | **Miejsce powrotu** | Krzeszowice |  |
| **Kontakt do kierownika formy Harcerskiej Akcji Letniej i Zimowej**  | *Phm. Karolina Gruza, tel: 603442497, mail: karolina.gruza@zhp.pl* |  |
| **Kontakt z kadrą podczas formy**  | *dh Hm. Bartosz Zawisza, tel: 693913347, mail:* *Bartosz.zawisza@zhp.pl**dh pwd. Łukasz Dębski, drużynowy 9 DH „Drużyna Pierścienia, tel: 600 824 255dh pwd. Ida Szklarczyk, drużynowa 33 GZ „Łowcy Przygód”, tel: 535 936 165* |  |
| **Uczestnicy są objęcie ubezpieczeniem NNW** | *Każdy z uczestników opłaca składki członkowskie ZHP, w ramach* *których zostaje zagwarantowane ubezpieczenie NWW.* |  |

## Warunki socjalne podczas formy Harcerskiej Akcji Letniej i Zimowej

## Obóz zorganizowany jest zgodnie z obowiązującymi przepisami sanitarnymi. Uczestnicy obozu będą spali w namiotach typu wojskowego „10” (harcerze) oraz w drewnianych domkach (zuchy). Uczestnicy będą mieli do dyspozycji bieżącą, zimną wodę oraz możliwość korzystania z podgrzanej wody do kąpieli. Kąpiel odbywa się w sanitariatach murowanych. Na terenie obozu będą do dyspozycji toalety w budynkach murowanych. Uczestnicy będą pełnili służbę pomocniczą w zorganizowanej kuchni obozowej. Uczestnicy mają zapewniony dostęp do mydła, płynu dezynfekującego oraz ciepłej wody. Uczestnicy mają dostęp do wyposażenia w postaci: kandadyjek, kocy i materacy w ilości 1 zestaw na osobę oraz półek do namiotów min. 1 sztuka na namiot.

## Koszt obozu, terminarz wpłat

Całkowity koszt pobytu uczestnika w wypoczynku w terminie *28.07 – 3.08.2025*

wynosi 860 PLN.

Odpłatności można dokonywać w ratach:

I rata – do 30.05 2025 - 200 PLN (zaliczka bezzwrotna)

II rata – 15.06.2025 - 660 PLN

Wpłat można dokonywać wyłącznie na konto Hufca ZHP Krzeszowice, nr rachunku bankowego:
39 1140 1010 0000 4403 7500 1008, tytuł wpłaty: HAL 2025 [imię i nazwisko uczestnika]”

Obowiązkiem uczestnika jest opłacenie bieżących składek członkowskich w kwocie 65 zł za

kwartał. W przypadku nieopłacenia składek do dnia 30.05.2025 organizatorzy zastrzegają sobie

prawo do niezakwalifikowania na wypoczynek. W sytuacjach wyjątkowych zainteresowani proszeni

są o kontakt z organizatorami.

Wpłaty za składki członkowskie ZHP prosimy dokonywać na następujące dane:

Hufiec ZHP Krzeszowice

Nr rachunku bankowego: 34 1140 1010 0000 4403 7500 1001

TYTUŁEM: SKŁADKA CZŁONKOWSKA, imię i nazwisko dziecka, numer i nazwa drużyny, kwartał za

który się płaci.

Świadczenia, jakie w ramach odpłatności zapewnia organizator:

• zakwaterowanie w warunkach obozowych,

• wyżywienie zgodne z zasadami żywienia dzieci i młodzieży: śniadanie, obiad, podwieczorek,

kolacja,

• opieka kadry opiekuńczej (w tym wychowawców, ratownika, pielęgniarki);

• koszty przejazdu tam (na miejsce obozu) i z powrotem,

• ubezpieczenie od NNW,

• program zgodny z Harcerskim Systemem Wychowawczym,

• dostęp do obiektów sanitarnych,

• opiekę medyczną,

• organizację zajęć o charakterze profilaktycznym

## Wykaz niezbędnego wyposażenia uczestnika

***Sprzęt turystyczny***

***• Duży plecak – taki, w którym zmieści się wszystko. NIE: torba lub walizka.***

***• Mały plecak – taki, który przyda się na wycieczki – do schowania kanapek, picia, peleryny***

***przeciwdeszczowej.***

***• Latarka (najlepiej czołówka) oraz zapasowe baterie.***

***• Karimata***

***Do spania***

***• Śpiwór***

***Poduszka typu Jasiek***

***• Prześcieradło***

***• Ciepła piżama z długim rękawem (albo osobny dres do spania)***

***Dokumenty***

***• Legitymacja szkolna lub dowód osobisty***

***• Leki wraz z dawkowaniem (wszystkie leki wychowawca grupy zbiera wraz z przejęciem opieki***

***nad dzieckiem 28.07.2025 oraz oddaje je w dniu powrotu 03.08.2025 (lub w dniu***

***wcześniejszego odebrania przez rodzica) – dziecko nie może przechowywać ani zażywać***

***leków bez wiedzy wychowawcy!***

***Zdrowie i higiena***

***• Ręczniki (2 szt.)***

***• Szczoteczka, pasta do zębów***

***• Mydło lub żel pod prysznic, szampon***

***• Nawilżane chusteczki***

***• Szczotka do włosów***

***• Dezodorant***

***• Trochę proszku do prania***

***• Środek na komary, kleszcze i gzy***

***• Krem UV z filtrem powyżej 30***

***• Stale przyjmowane lekarstwa***

***Odzież***

***• Kurtka wodoodporna/ peleryna przeciwdeszczowa (nie jednorazowa!)***

***• Ciepły sweter bądź polar***

***• Koszulki z krótkim rękawem – 7 sztuk (po 1 na dzień)***

***• Dres bądź inne ubranie sportowe***

***• Bielizna, skarpety (w większej ilości)***

***• Długie spodnie (2-3 pary)***

***• Pełen mundur (jeśli dziecko posiada)***

***Koszulkę drużyny/hufca (jeśli dziecko posiada)***

***• Krótkie spodenki/spódnica***

***• Czapka z daszkiem***

***• Wygodne i sprawdzone buty trekkingowe (lub pionierki/glany)***

***• Klapki pod prysznic***

***• Adidasy lub trampki, sandały***

***• Kalosze lub buty nieprzemakalne***

***• Strój obrzędowy/ obozowy (zgodny z obrzędowością drużyny)***

***• Strój kąpielowy***

***Uwaga: Prosimy, aby zapakowane ubrania były ubraniami, których nie będzie szkoda w przypadku zabrudzenia/uszkodzenia!***

***Akcesoria***

***• Szmatka do wycierania naczyń***

***• Nóż (finka)***

***• Przybory do szycia***

***• Przybory do pisania (długopis, zeszyt)***

***• Niezbędnik (sztućce)***

***• Kubek (nietłukący)***

***• Menażka (naczynia nietłukące)***

***Inne***

***• Niewielka ilość pieniędzy (istnieje możliwość przechowania pieniędzy u wychowawcy lub***

***drużynowego – prosimy wtedy o zapakowanie banknotów o małych wartościach w opisanej***

***kopercie)***

***• Instrument muzyczny (jeśli dziecko posiada)***

***• Akcesoria do szycia (guziki do munduru, nitka, igła)***

***• Zapałki lub krzesiwo***

***• Reklamówki na ubrania***

***• Wieszak na mundur***

***• Wielorazowa butelka na wodę lub bidon***

***- Telefon komórkowy \* UWAGA! Jeśli dziecko posiada telefon komórkowy, to i tak przez większość czasu będzie on wyłączony – zawsze istnieje możliwość kontaktu z kadrą.***

## Posiłki

|  |  |
| --- | --- |
| Liczba posiłkóww ciągu dnia | *4 posiłki (śniadanie, obiad dwudaniowy, podwieczorek, kolacja)* |
| Sposób przygotowania | *Posiłki przygotowują kucharki, które posiadają odpowiednie kwalifikacje i badania lekarskie. Uczestnicy obozu pomagają w drobnych pracach, takich jak smarowanie chleba, czy obieranie ziemniaków w ramach odbywania służby. Posiłki przygotowywane są w specjalnie do tego przeznaczonym namiocie kuchennym, w którym zainstalowano niezbędny sprzęt zgodnie z wymogami sanitarnymi. Kuchnia utrzymywana jest w czystości. Posiłki przygotowywane są w sposób prawidłowy i zgodny z obowiązującymi przepisami (Wyżywienie przygotowane zgodnie z normami, zasadami i wymaganiami żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży).**Organizacja żywienia jest dostosowana do istniejących warunków higieniczno-sanitarnych.* |
| Rodzaj posiłków | *(śniadanie, obiad dwudaniowy, podwieczorek, kolacja)* 1. *Śniadania i kolacje - pieczywo mieszane (pszenne, żytnie lub mieszane).*
2. *Urozmaicone składniki – wędliny, sery, mięso, ryby, jajka itp.*
3. *Witaminy – owoce i warzywa.*
4. *Do picia – herbata, kakao, kawa zbożowa, jogurty itp.*
5. *W każdym z posiłków znajdują się warzywa surowe lub gotowane.*
6. *Urozmaicony jadłospis*
 |

## Warunki rezygnacji z uczestnictwa

Uczestnik, który z ważnych przyczyn – nie leżących po stronie organizatora - nie może wziąć udziału w wypoczynku, jest uprawniony do częściowego zwrotu wniesionej odpłatności. Z wniesionej odpłatności organizator potrąca poniesione już koszty, np. koszt wykupionych przejazdów uczestnika/biletów, zakupionych materiałów programowo-organizacyjnych, ubezpieczenia, zakupionego wyżywienia itp. Zwrot opłaty liczny jest według następującego przelicznika:

· zwrot 50% odpłatności przy rezygnacji do 30 dni przed datą rozpoczęcia obozu

· zwrot 20% odpłatności przy rezygnacji pomiędzy 29 a 10 dni przed datą rozpoczęcia obozu

W przypadku rezygnacji z wypoczynku na mniej niż 10 dni przed rozpoczęciem lub podczas jego trwania nie ma możliwości otrzymania zwrotu wniesionej odpłatności.

Zwrot jest dokonywany na podstawie wniosku o zwrot niewykorzystanej odpłatności, skierowanego do Organizatora ze wskazaniem rachunku bankowego, na który ma być dokonany przelew. Jeśli odpłatność za udział w HALiZ została w całości lub części wniesiona przez pracodawcę rodzica/opiekuna uczestnika, zwrotu dokonuje się w pierwszej kolejności na rachunek pracodawcy, do wysokości jego wpłaty, zaś ew. pozostałą część zwrotu przekazuje się na rachunek wskazany we wniosku.

## Sytuacje nadzwyczajne

1. ZHP oraz uczestnik nie są odpowiedzialni za naruszenie obowiązków będących konsekwencją zakwalifikowania danej osoby jako uczestnika wypoczynku organizowanego przez ZHP na podstawie przepisów oświatowych w sytuacji, w której taki stan rzeczy spowodowany jest działaniem siły wyższej.
2. Przez siłę wyższą rozumie się zdarzenia zewnętrzne, niezależne od ZHP oraz uczestnika, a także niemożliwe do przewodzenia, takie jak w szczególności: wojna, pożar, epidemia, powódź, blokady komunikacyjne, kataklizmy społeczne, itp., które zasadniczo utrudniają lub uniemożliwiają zrealizowanie celu obejmującego wypoczynek organizowany przez ZHP dla uczestnika, a których nie można było przewidzieć ani im zapobiec lub przezwyciężyć poprzez działanie z zachowaniem należytej staranności.
3. ile więc okoliczność rozumiana jako siła wy sza wystąpi, a dodatkowo ta okoliczność będzie zasadniczo utrudniać (lub uniemożliwiać) zrealizowanie celu obejmującego wypoczynek organizowany przez ZHP dla uczestnika, istnieje obowiązek poinformowania o tym drugiej strony na piśmie. W takim wypadku:
	1. O ile działanie siły wyższej będzie zasadniczo utrudniać zrealizowanie celu obejmującego wypoczynek organizowany przez ZHP dla uczestnika, to wówczas strony uzgodnią wspólnie działania, jakie mogą być podjęte w celu usunięcia skutków działania siły wyższej, celem umożliwienia zorganizowania wypoczynku przez ZHP dla uczestnika;
	2. O ile działanie siły wyższej uniemożliwi zrealizowanie celu obejmującego wypoczynek organizowany przez ZHP dla uczestnika, to w takim przypadku stosunek prawny łączący ZHP oraz uczestnika wygasa.
4. W przypadku, o którym mowa w pkt 3 lit. b, uczestnikowi nie przysługują względem ZHP jakiekolwiek roszczenia odszkodowawcze będące skutkiem tego, że dany wypoczynek nie doszedł do skutku. W takim przypadku uczestnik, w związku z wcześniej dokonaną na rzecz ZHP wpłatą, może domagać się zwrotu kwoty faktycznie przez niego wpłaconej, przy czym kwota ta będzie pomniejszona o rzeczywiste koszty poniesione przez ZHP na poczet wypoczynku organizowanego dla uczestnika.
5. Uczestnik jednocześnie przyjmuje do wiadomości i akceptuje, że na dzień wygaśnięcia stosunku prawnego łączącego ZHP z uczestnikiem, w związku z wystąpieniem siły wyższej, może zaistnieć sytuacja, w której cała dokonana przez uczestnika wpłata została już wydatkowana na poczet organizowanego dla niego wypoczynku, a także sytuacja, w której ZHP wydatkował na poczet wypoczynku organizowanego dla uczestnika kwotę wyższą, niż przez niego wpłacona, a to z uwagi na zaległości uczestnika we wpłatach. W tym ostatnim przypadku, mimo wygaśnięcia stosunku prawnego łączącego ZHP z uczestnikiem, w związku z działaniem siły wyższej, obowiązkiem uczestnika jest uzupełnienie tych wpłat.
6. Uczestnik zwolniony jest z obowiązku płatności kwot, których wymagalność przypada po dniu wygaśnięcia stosunku prawnego łączącego ZHP z uczestnikiem, w związku z wystąpieniem siły wyższej.
7. W sytuacji, w której ZHP oraz uczestnik nie będą w stanie uzgodnić działań, o których mowa w pkt 3 lit. a, to także wówczas stosunek prawny łączący ZHP oraz uczestnika wygasa i zastosowanie znajdują pkt 4-6 powyżej.

## Dodatkowe informacje

Podczas Obozu Hufca ZHP Krzeszowice Kostkowice 2025 niepełnoletni uczestnicy mogą być zabierani z terenu obozu stałego z bazy w Kostkowicach wyłącznie przez swych rodziców/opiekunów prawnych. (Jeśli życzą sobie Państwo, by Państwa dziecko mogło być odebrane przez inne osoby (np. członków dalszej rodziny), niezbędne będzie złożenie takiej deklaracji w formie pisemnej w obecności przedstawiciela organizatora formy Harcerskiej Akcji Letniej i Zimowej.)

Informujemy, że w nagłych wypadkach będziemy podejmowali próby skontaktowania się z rodzicami lub opiekunami uczestników niepełnoletnich dostępnymi nam sposobami w oparciu o dane podane w karcie kwalifikacyjnej wraz z dodatkiem. Jeśli nie uda nam się nawiązać kontaktu, a sytuacja będzie tego wymagała, będziemy podejmowali wszelkie działania zmierzające do ochrony zdrowia i życia uczestnika.

Informujemy, że organizator nie ponosi odpowiedzialności za mienie (w tym bagaż) uczestników wypoczynku.

* *Obóz jest przedsięwzięciem wspólnym i wszyscy członkowie drużyn i gromad są tak samo odpowiedzialni za jego powodzenie i dobrą atmosferę. Na obozie nie ma podziału na „korzystających z wypoczynku” i „organizujących wypoczynek”, choć oczywiście obowiązki instruktorów, wychowawców wypoczynku oraz personelu gospodarczego są większe. Na obozie będzie ratownik wodny i opieka medyczna. Obóz zapewnia cztery posiłki (śniadanie, obiad, podwieczorek, kolację). Posiłki są przygotowywane przez dyżurujących uczestników obozu pod nadzorem fachowego personelu. Uczestnicy są objęci ubezpieczeniem następstw nieszczęśliwych wypadków.*
* *Uczestnicy obozu-harcerze są zobowiązani uczestniczyć w załadunku sprzętu przy transporcie na miejsce obozowania, w załadunku sprzętu pod koniec trwania obozu oraz w rozładunku w magazynie pod koniec trwania obozu (wieczorem ostatniego dnia obozu) lub tuż po zakończeniu obozu. Nieobecność musi być uzgodniona z komendantem podobozu lub drużynowym.*
* *Uczestnicy obozu – harcerze – sami rozstawiają dla siebie namioty (typu duża 10), budują urządzenia namiotowe, uczestniczą w budowie wspólnie wykorzystywanych urządzeń obozowych (świetlice, elementy wystroju obozu itp.). Przy końcu obozu całe wyposażenie jest wspólnymi siłami demontowane, a namioty zwijane. Prace te są wykonywane z wykorzystaniem narzędzi takich jak piła, młotek, toporek, szpadel itp. Uczestnicy są szkoleni i wykorzystują umiejętności cięcia, rąbania, wbijania i wyciągania gwoździ, kopania, wiązania prostych węzłów. Przed przystąpieniem do pracy uczestnicy zapoznają się z zasadami bezpiecznej pracy, niemniej możliwe są urazy związane z korzystaniem z narzędzi i wykonywaniem wymienionych prac. Wszystkie powyższe działania są elementami harcerskiego procesu wychowania.*
* *Najmłodsi uczestnicy obozu – zuchy – będą spali w drewnianych domkach. Dzieci będą korzystały z łóżek drewnianych z materacem.*
* *Harcerki i harcerze pełnią, wg. ustalonego grafiku, służby obozowe: kuchenną (pomoc w przygotowaniu posiłków i ich wydawanie, sprzątanie i zmywanie sprzętu kuchennego, zapewnienie gorącej wody do mycia itp.), wartowniczą (dozór terenu obozu w dzień i w nocy).*
* *Harcerki i harcerze są podzieleni na zastępy, które są najmniejszymi jednostkami organizacyjnymi na obozie. Zastęp jest zakwaterowany w jednym namiocie, większość zadań programowych, czynności organizacyjnych i porządkowych oraz służb jest wykonywana zastępem. Zastępem dowodzi zastępowy - doświadczony rówieśnik lub nieco starszy uczestnik, którego zadaniem jest kierowanie zastępem i który jest uprawniony do wydawania członkom zastępu niezbędnych poleceń.*
* *Specyfika pracy harcerskiej polega na tym, że niejednokrotnie zastępy lub inne zespoły uczestników wykonują zadania na terenie obozu lub poza nim, w okolicy obozu, pod kierownictwem wyłącznie małoletniego zastępowego lub innego bardziej doświadczonego harcerza, bez bezpośredniego nadzoru osób dorosłych. Instruktorzy odpowiadają za bezpieczeństwo uczestników przez cały czas i organizują zajęcia z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, ale znaczna część aktywności harcerskiej jest realizowana przez uczestników samodzielnie, bez bezpośredniej obecności instruktorów.*
* *Sposób użytkowania telefonów komórkowych zależy od rozwiązań przyjętych w konkretnej drużynie. Zasadniczo proponujemy, by dzieci nie zabierały telefonów komórkowych lub były one przekazane do depozytu instruktorowi – będą wówczas udostępniane w czasie np. ciszy poobiedniej. Ze względów wychowawczych niekorzystne jest, gdy dziecko z każdym najdrobniejszym kłopotem telefonuje do rodziców. Harcerstwo kształtuje samodzielność, która między innymi ma się przejawiać w rozwiązywaniu swoich problemów bez ciągłego wsparcia z zewnątrz. Telefon drużynowego bądź innego członka kadry będzie włączony w określonych godzinach. Numer telefonu będzie podany w osobnej informacji.*
* *Jeżeli uczestnik zażywa stale leki, należy przy wyjeździe przekazać je pielęgniarce lub instruktorowi w podpisanym opakowaniu, wraz z pisemną informacją o sposobie dawkowania.*
* *Informujemy, że podczas trwania obozu zainteresowanym uczestnikom postaramy się zapewnić możliwość uczestniczenia w praktykach religijnych kościoła rzymskokatolickiego, tj. w niedzielnych i świątecznych Mszach Świętych, organizowanych na terenie obozu (tzw. msza polowa) lub w formie on-line. Zastrzegamy jednak, że może dojść do sytuacji, że warunki pogodowe uniemożliwią organizację mszy polowej.*

## Regulaminy obowiązujące podczas formy HALiZ

I. REGULAMIN UCZESTNIKA

1. Podstawą zakwalifikowania dziecka na obóz stały jest oddanie wypełnionej Karty

kwalifikacyjnej oraz odpowiedniego Załącznika do Karty kwalifikacyjnej (nr 9 dla

uczestników niepełnoletnich, nr 10 dla uczestników pełnoletnich) do dnia 12.05.2025 oraz

opłacenia składek członkowskich za cały rok 2025. W przypadku nieopłacenia składek do

dnia 24.04.2025 organizatorzy zastrzegają sobie prawo do niezakwalifikowania na

wypoczynek. W sytuacjach wyjątkowych zainteresowani proszeni są o kontakt z

organizatorami

2. Niniejszy Regulamin stanowi integralną część Karty kwalifikacyjnej. Oddanie Karty jest

jednoznaczne z pełną akceptacją Regulaminu.

3. Regulamin dotyczy wszystkich uczestników od chwili oddania dziecka pod opiekę

wychowawców do zakończenia obozu. Wychowawcami są osoby pełniące funkcje

instruktorskie na obozie.

4. Życie podczas obozu jest normowane ramowym rozkładem dnia, planem pracy obozu i

regulaminami.

5. Uczestnicy mają prawo:

a. uczestniczyć w zajęciach obozowych,

b. korzystać ze sprzętu obozowego według ustalonych zasad,

c. zgłaszać kadrze obozu i komendantowi wszelkie uwagi i propozycje dotyczące

funkcjonowania obozu i programu.

6. Uczestnicy mają obowiązek:

a. postępować zgodnie z Prawem Zuchowym i Obietnicą Zuchową, Prawem i

Przyrzeczeniem Harcerskim,

b. stosować się do wszystkich obowiązujących regulaminów oraz poleceń

wychowawców,

c. z szacunkiem odnosić się do kadry i pozostałych uczestników,

d. przestrzegać ciszy nocnej,

e. dbać o porządek,

f. aktywnie uczestniczyć w zajęciach, a w wypadku choroby lub złego samopoczucia

powiadomić o tym wychowawcę, który decyduje o dalszym postępowaniu,

g. punktualnie stawiać się na wyznaczonych zbiórkach,

h. pełnić służbę według ustalonego grafiku,

i. zgłaszać do komendy wszelkie uwagi dotyczące funkcjonowania obozu,

j. pozostać na terenie obozu, chyba, że wychowawca jasno wyrazi zgodę na

opuszczenie tego terenu,

k. bezwzględnie wystrzegać się wszelkiego rodzaju używek, takich jak alkohol,

papierosy, narkotyki.

7. Komendant ma prawo:

a. mianować i zmieniać zastępowych i składy zastępów,

b. mianować i zmieniać funkcyjnych kadry obozu,

c. zmieniać stan zastępu służbowego

d. udzielać kar i pochwał.

8. Uczestnicy są ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków w okresie od dnia

rozpoczęcia obozu do dnia jego zakończenia.

9. W przypadku poważnego naruszenia Regulaminu obozu (w szczególności podpunktu 6f)

uczestnik może zostać skreślony z listy uczestników, a po wcześniejszym zawiadomieniu

rodziców/opiekunów wydalony z obozu na koszt rodziców/opiekunów. W takim przypadku

rodzic/opiekun jest zobowiązany do odebrania dziecka w ciągu 48 godzin od wydania

decyzji.

10. Uczestnik (lub rodzice/opiekunowie) ponoszą odpowiedzialność za szkody wyrządzone przez

niego podczas podróży i pobytu na obozie.

11.Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za kradzież, zgubienie lub zniszczenie rzeczy

cennych i wartościowych oraz pieniędzy nie pozostawionych w depozycie na czas zajęć lub

czas trwania obozu.

12. Rodzic/opiekun ma prawo zabrania swojego dziecka poza teren obozu/kolonii, na określony

czas uzgodniony z komendantem obozu po podpisaniu odpowiedniego oświadczenia.

Zabierając uczestnika poza teren obozu rodzic/opiekun bierze za niego pełną

odpowiedzialność.

*II. REGULAMIN PORUSZANIA SIĘ PO DROGACH I WYCIECZEK*

*1. W czasie wycieczki jej uczestnicy podporządkowują się rozkazom i zaleceniom prowadzącego - wyznaczonego przez komendanta obozu.*

*2. Uczestnicy idą zwartą grupą w szyku podanym przez prowadzącego, maksymalnie czwórkami, na przedzie grupy zawsze idzie prowadzący wycieczkę, następnie najmłodsi uczestnicy, którzy nadają tempo marszu pozostałym, kolumnę zamykają najstarsi uczestnicy wycieczki i jeden z instruktorów/wychowawców!*

*3. Kolumna porusza się według następujących zasad:*

*4. Zorganizowana grupa* [*pieszych*](https://pl.wikipedia.org/wiki/Pieszy) *prowadzona przez kierownika.*

*5. Należy pamiętać, że kolumna pieszych składająca się z dzieci powyżej 10 roku życia porusza się prawą stroną jezdni. Liczba osób idących w kolumnie obok siebie nie może przekroczyć czterech osób (pod warunkiem, że kolumna nie zajmuje więcej niż połowy szerokości jezdni), zaleca poruszanie się kolumną dwuosobową. Długość kolumny pieszych nie może przekraczać 50 metrów, a odstępy między kolumnami nie mogą być mniejsze niż 100 m.*

*6. Przy ograniczonej widoczności prowadzący kolumnę pieszych (poruszający się po lewej stronie kolumny - bliżej drogi) musi świecić latarką o barwie koloru białego w przód, natomiast ostatnia osoba będąca w kolumnie powinna świecić latarką o barwie koloru czerwonego do tyłu.*

*W przypadku, gdy długość kolumny pieszych przekracza 20 m, niezależnie od warunków pogodowych prowadzący i zamykający kolumnę pieszych zobowiązany jest mieć na sobie element odblaskowy. Osoby idące w kolumnie przy skrajnej stronie ulicy (lewa strona) muszą nieść dodatkowe latarki barwy koloru białego rozmieszczone w odległości między sobą nie większą niż 10 m.*

*W trakcie mgły poruszanie się kolumny pieszych jest ZABRONIONE.*

*W przypadku kolumny pieszych składającej się z dzieci w wieku do lat 10, poruszanie się kolumny odbywa się lewą stroną jezdni a tworzące je osoby obligatoryjnie poruszają się dwuosobowo. W przypadku w/w kolumny pieszych przy niedostatecznej widoczności na drodze poruszanie się kolumny jest zabronione.*

*7. W miastach należy poruszać się zwartą grupą po chodnikach lub innych szlakach przeznaczonych dla pieszych. Jezdnię przekraczamy jedynie w miejscach wyznaczonych lub przewidzianych przepisami.*

*8. Nie wolno:*

* *odłączać się od grupy bez zezwolenia prowadzącego,*
* *maszerować po jezdni kolumną pieszych do lat 10 w warunkach niedostatecznej widoczności,*
* *prowadzić po jezdni kolumny pieszych przez osobę w wieku poniżej 18 lat.*

*9. Podczas wycieczki lub rajdu jeden opiekun powinien przypadać na maksymalnie:*

* *10 uczestników (turystyka kwalifikowana, np. górska),*
* *15 uczestników przy innych formach, m. in. z wykorzystaniem publicznych środków komunikacji.*

*III. REGULAMIN PRZECIWPOŻAROWY*

*1. Za stan bezpieczeństwa pożarowego odpowiada komendant zgrupowania, kadra zgrupowania, kadra instruktorska oraz wszyscy uczestnicy obozu.*

*2. Każdy harcerz ma obowiązek znać przyczyny powstawania pożarów, zasady zapobiegania im oraz sposoby zachowania się w przypadku pożaru. Każdy uczestnik, jeżeli zauważy/poczuje dym (pożar) lub przyczynę mogącą spowodować jego powstanie, natychmiast zawiadamia o tym instruktora.*

*3. W każdym podobozie musi znajdować się stanowisko z oznakowanym sprzętem przeciwpożarowym (łopaty, gaśnice, wiadra, siekiery).*

*4. Sygnałem alarmu przeciwpożarowego są cztery długie gwizdki i sygnał głosowy: „alarm pożarowy”.*

*5. W wypadku powstania pożaru należy zachować spokój, w razie konieczności ewakuować uczestników pod opieką kadry. Uczestnicy opuszczają namioty i zbierają się na placu apelowym, po czym całym obozem, pod opieką kadry, udają się na plac apelowy zgrupowania (usytuowany na polanie nad kanałem). Podobozy usytuowane na tzw. „nowym terenie” mają osobne miejsce zbiórki na polanie nad kanałem.*

*6. Komenda zgrupowania bezzwłocznie zawiadamia o pożarze Straż Pożarną. Członkowie kadry i pełnoletni członkowie drużyny zgrupowania, niezajmujący się ewakuacją uczestników, mają obowiązek przystąpienia do gaszenia pożaru za pomocą posiadanego sprzętu.*

*7. Po przybyciu Straży Pożarnej na miejsce należy bezwzględnie podporządkować się rozkazom prowadzącego akcję i ściśle z nim współpracować. Po ukończeniu akcji sprzęt przeciwpożarowy, urządzenia i środki gaśnicze należy bezzwłocznie przygotować do następnego użycia.*

*8. Ustalenia porządkowe*

1. *Na obozie zabrania się:*
* *rozpalania ognisk przez uczestników bez nadzoru kadry,*
* *rozpalania ognisk w odległości mniejszej niż 100 m od drzew, krzewów, urządzeń obozowych,*
* *chodzenia z otwartym ogniem po lesie i posługiwania się nim (pochodnie, świece, lampy naftowe) w namiotach i innych pomieszczeniach zamkniętych. Wyjątkiem od tej zasady są lampy gazowe, używane w komendach podobozów,*
* *zaśmiecania lasu puszkami po konserwach, butelkami, szkłem, papierem itp.*
* *używania do rozpalania ognisk chemicznych środków łatwopalnych,*
* *przenoszenia, przechowywania i używania w namiotach materiałów łatwopalnych i żrących (np. świeczka, spirala na komary),*
* *instalowania urządzeń elektrycznych bez zgody komendanta podobozu,*
* *dokonywania napraw sieci urządzeń elektrycznych przez osoby nie upoważnione.*
1. *Ogniska harcerskie*
* *odległość ogniska od lasu, zabudowań, namiotów, stogów siana, stert drzewa itp. nie może być mniejsza niż 100 m. Na terenie zgrupowania ogniska wolno palić tylko w wyznaczonym miejscu,*
* *przy wyborze miejsca należy uwzględnić kierunek wiejącego wiatru oraz zwracać uwagę, aby iskry nie były wznoszone w kierunku zabudowań, stogów siana itp.*
* *miejsce na ognisko należy oczyścić z chrustu, ściółki itp. i wysypać je piaskiem,*
* *wyznaczyć jednego lub dwóch "strażników ognia", których zadaniem będzie stałe czuwanie nad ogniskiem,*
* *w pobliżu ogniska zgromadzić sprzęt do zasypania ognia,*
* *po zakończeniu ogniska należy zgasić ogień, popiół zaś przysypać ziemią lub zalać wodą.*
1. *Inne*
* *komendanci podobozów mają obowiązek przeprowadzenia na początku każdego turnusu próbnego alarmu przeciwpożarowego,*
* *niniejsze zasady mogą być uzupełniane bieżącymi zarządzeniami komendanta zgrupowania w celu zwiększenia bezpieczeństwa przeciwpożarowego.*

*IV. REGULAMIN SŁUŻBY*

*1. Służbę w zgrupowaniu pełnią wyznaczone przez komendanta zgrupowania podobozy, które wyznaczają zastępy służbowe w składzie minimum sześcioosobowym pod dowództwem instruktora służbowego (pełnoletniego instruktora lub wychowawcy kolonijnego). Okres służby trwa dwadzieścia cztery godziny i obejmuje:*

* *pomoc w kuchni,*
* *wartę dzienną,*
* *wartę nocną.*

*2. Służba zastępu zaczyna się o 7:00 rano i kończy o 7:00 rano dnia następnego.*

*3. Między okresami służby zastępu winna nastąpić minimum czterodniowa przerwa na odpoczynek.*

*IV.1. REGULAMIN ZASTĘPU SŁUŻBOWEGO*

*1. Za właściwe pełnienie służby przez zastęp służbowy odpowiedzialny jest instruktor służbowy. Wyznacza się go spośród pełnoletnich instruktorów lub wychowawców kolonijnych.*

*2. Do obowiązków instruktora (zastępowego) należy:*

* *pilnowanie porządku i czystości w wartowni i na terenie kuchni - wydawanie zastępom służbowym i poszczególnym harcerzom poleceń w sprawie porządkowania zajmowanych terenów, namiotów itp.,*
* *sprawiedliwy i słuszny podział czynności zastępu służbowego między jego członków,*
* *sporządzanie listy wart dziennych i nocnych i wywieszanie jej na tablicy rozkazów, w wartowni, na tablicy ogłoszeń*
* *w razie potrzeby wyznaczenie łącznika do służby w komendzie zgrupowania.*

*3. Do obowiązków zastępu służbowego należy:*

* *pomoc w przygotowaniu i wydawaniu posiłków,*
* *przygotowywanie opału do kuchni,*
* *mycie naczyń kuchennych, porządkowanie i utrzymywanie w czystości kuchni i jej otoczenia,*
* *pełnienie służby w ciągu dnia według zarządzeń instruktora służbowego,*
* *porządkowanie i utrzymanie należytego stanu sanitarnego w miejscach użytkowanych przez cały obóz (np. kąpielisko, kuchnia), uzupełnianie w razie potrzeby zapasów środków czystości w w/w miejscach,*
* *pełnienie służby wartowniczej.*

*4. Do obowiązków zuchowego zastępu służbowego należy:*

* *przygotowanie przed kolację tac z zestawami na stoły i zaniesienie ich na stoły na stołówce (co wchodzi w skład zestawu jest ustalane każdorazowo z kierownikiem kuchni),*
* *sprzątnięcie tac z zestawami po ostatniej turze kolacji, odłożenie produktów na swoje miejsce,*
* *zmycie stołów po ostatniej turze kolacji,*
* *jeśli to konieczne, zmycie również ławek.*

*IV.2 REGULAMIN SŁUŻBY WARTOWNICZEJ*

*1. Służba wartownicza ma zapewnić wszystkim uczestnikom obozu spokój i bezpieczeństwo.*

*2. Pełnią ją harcerze z zastępu służbowego, wymienieni w wykazie wart zatwierdzonym przez komendanta podobozu wystawiającego zastęp służbowy. Wykaz jest wywieszony na tablicy ogłoszeń. W dzień wartownicy są umundurowani regulaminowo, z nakrytą głową, zaś w nocy pełnią służbę w mundurach.*

* *Jednoosobowe warty dzienne, ze zmianami co dwie godziny, czuwają od 7:00 do 22:00.*
* *W godzinach od 22.00 do 24.00 wartę nocną pełni wyznaczona czwórka zuchów pod opieką jednego z członków kadry zuchowej, zadaniem ich jest patrolowanie terenu zgrupowania (bloku kuchennego, podobozów na terenie głównym oraz okolicy magazynów).*
* *Od 24.00 do 7.00 trwa warta nocna harcerzy z drużyny służbowej, w trzyosobowych zmianach, z których żadna nie może przekroczyć 2 godzin. Zmiana warty w obecności zastępowych obu zastępów służbowych, ew. instruktora służbowego, odbywa się o godzinie 07:00.*
* *Podczas zmiany warty warta schodząca przekazuje raport z warty, w formie ustnej bądź – w razie konieczności - pisemnej. Raport powinien być przedstawiony komendantowi zgrupowania najpóźniej do śniadania.*

*3. Do obowiązków wartowników należy:*

* *stała czujna obserwacja na wyznaczonym posterunku, dokonywanie obchodu po terenie wskazanym przez instruktora służbowego,*
* *poinformowanie kadry w razie naruszania przez uczestników porządku lub ciszy nocnej,*
* *niezwłoczne powiadomienie instruktora służbowego lub komendanta obozu o chęci wejścia na teren obozu osoby spoza obozu,*
* *niezwłoczne powiadomienie instruktora służbowego lub komendanta obozu o zauważeniu czegoś podejrzanego w pobliżu obozu, gdy zachodzi nagła konieczność zaalarmowania całego obozu (pożar, kradzież itp.),*
* *budzenie w ustalonym czasie kucharza, instruktora służbowego lub komendanta obozu i zastępu służbowego,*
* *opieka nad znajdującym się na wartowni sprzętem,*
* *obsługa łącznicy telefonicznej (ewentualnie),*
* *prowadzenie zeszytu wejść/wyjść przez bramę główną zgrupowania.*

*V. REGULAMIN SANITARNY OBOZU*

*1. Za porządek i czystość na terenie obozu odpowiada komendant obozu, który ustala zakres odpowiedzialności dla kadry wychowawczej i personelu gospodarczego obozu.*

*2. Kadra obozu obowiązana jest do prowadzenia pracy zdrowotno-wychowawczej z uczestnikami, w tym również w zakresie porządku, czystości i higieny.*

*3. Prace porządkowe wykonują zastępy służbowe, nadzorowane przez instruktora służbowego. Instruktor służbowy ustala zadania dla zastępów służbowych w porozumieniu z komendą obozu, pielęgniarką, kwatermistrzem.*

*4. Komendant obozu dokonuje codziennie przeglądu czystości na terenie obozu.*

*5. Za czystość w namiotach odpowiadają ich mieszkańcy, zobowiązani do codziennego, starannego słania łóżek, trzepania koców, do utrzymywania ładu na półkach i w plecakach.*

*6.  Za stan sanitarny zespołu służby zdrowia odpowiada personel medyczny. Za bieżący stan sanitarny części żywieniowej odpowiada kwatermistrz lub inna osoba zgodnie z zakresem odpowiedzialności ustalonym przez komendanta obozu, przy czym personel medyczny prowadzi stały nadzór nad utrzymaniem standardów części żywieniowej.*

*7.  Personel medyczny nadzoruje od strony merytorycznej całość obozu w zakresie zasad higieny, w tym również pod kątem wartości odżywczych i zdrowotnych serwowanych posiłków, przedkładając komendantowi obozu wnioski i zalecenia do wykonania w przypadku stwierdzenia nieprawidłowości.*

*8. Za czystość umywalni i latryn odpowiadają wszyscy uczestnicy obozu, w szczególności osoba odpowiedzialna wyznaczona przez komendanta (oboźny, instruktor służbowy, zastępowy zastępu służbowego itp.)*

*9. Uczestnicy mają zapewniony dostęp do miejsc w których mogą myć ręce mydłem i wodą.*

*V.1. REGULAMIN PERSONELU KUCHENNEGO I ZASTĘPU SŁUŻBOWEGO*

*1. Personel kuchenny i zastęp służbowy zobowiązany jest do przestrzegania następujących zasad:*

*a. służbę w kuchni pełnią tylko osoby zdrowe (personel kuchenny musi posiadać aktualne zaświadczenie do celów sanitarno-epidemiologicznych),*

*b. z pracy w zastępie służbowym wyklucza się chorych na biegunkę, zakatarzonych, z ropniami i skaleczeniami na rękach itp.,*

*c. instruktor służbowy lub inna osoba odpowiedzialna, wyznaczona przez komendanta obozu jest obowiązana poinstruować członków zastępu służbowego o podstawowych zasadach sanitarnych i zasadach bezpieczeństwa przy pracach wykonywanych w ramach służby kuchennej.*

*2. Personel kuchenny i zastęp służbowy:*

* *dbają o czystość rąk; myją je wodą z mydłem przed przystąpieniem do pracy i po jej ukończeniu oraz po każdej przerwie w pracy bądź też po zmianie rodzaju czynności (np. po rąbaniu drewna a przed obieraniem warzyw), przy czym wskazane jest wydzielenie części zastępu służbowego „brudnej” - np. rąbanie drewna, palenie w piecach - oraz części „czystej” mającej bezpośredni kontakt z przygotowaniem posiłków,*
* *wykonują pracę w odzieży ochronnej (biały fartuch przy sporządzaniu i wydawaniu posiłków, kolorowy, jasny przy wykonywaniu innych czynności, włosy przykryte chusteczką, siatką),*
* *przechowują w magazynie odzież ochronną w miejscu do tego celu przeznaczonym, oddzielnie od odzieży osobistej,*
* *w odzieży ochronnej nie wykonuje czynności nie związanych z pracą w kuchni (odzież ochronną należy zdjąć przed pójściem do latryny).*

*3. Do obowiązków zastępu służbowego należy m. in.:*

*a. obieranie warzyw w miejscu do tego celu przeznaczonym,*

*b. zmywanie naczyń, a po umyciu przenoszenie ich do magazynu,*

*c. dbanie o czystość kuchni i zaplecza w czasie służby, a przed zakończeniem służby wykonanie następujących czynności:*

* *umycie naczyń i urządzeń kuchennych,*
* *sprzątnięcie terenu kuchni, obieralni warzyw i zmywalni,*
* *mycie stołów i sprzątanie terenu jadalni,*
* *czyszczenie i dezynfekcja pojemników na odpadki itp. (tylko osoby pełnoletnie),*
* *pranie fartuchów, wygotowanie lub dezynfekcja ścierek i zmywaków (tylko osoby pełnoletnie);*
* *uporządkowanie namiotów sanitarnych.*

*d. wykonywanie innych prac pomocniczych podczas przygotowywania posiłków pod nadzorem personelu kwalifikowanego.*

*4. Przekazanie i przyjęcie służby powinno odbywać się po sprawdzeniu stanu higienicznego sprzętu, urządzeń kuchennych, czystości terenu, stanu namiotów sanitarnych i urządzeń sanitarnych pozostawionych przez zastęp kończący służbę.*

*5. Pracę zastępu służbowego nadzoruje instruktor służbowy, który odpowiada za bezpieczeństwo jego członków i za przestrzeganie przez nich przepisów niniejszego regulaminu.*

*VI. REGULAMIN TRANSPORTU*

*1. Zalecane jest, by za zgodą rodziców lub opiekunów prawnych osoby z chorobą lokomocyjną na pół godziny przed skorzystaniem ze środka transportu zażyły Aviomarin. W przypadku podróży autokarem osoby z chorobą lokomocyjną siadają z przodu;*

*2. Z drzwi autokaru i z pociągu uczestnicy wysiadają pojedynczo na lewą stronę, najpierw osoby znajdujące się bliżej wyjścia, potem siedzący dalej, po wyjściu należy odsunąć się od drzwi, aby nie utrudniać wysiadania innym;*

*3. Podczas wsiadania do autokaru zajmuje się miejsca od końca;*

*4. W środkach transportu PKP i PKS wszyscy uczestnicy wsiadają i wysiadają jednymi, wskazanymi przez kadrę drzwiami i są liczeni przez osobę z kadry odpowiedzialną za przejazd;*

*5. Podczas podróży pociągiem wszyscy uczestnicy znajdują się w przedziale wyznaczonym przez osobę z kadry odpowiedzialną za przejazd;*

*6. W razie konieczności skorzystania z toalety należy niezwłocznie powiadomić o tym kadrę;*

*7. Podczas podróży uczestnicy bezwzględnie podporządkowują się poleceniom kadry.*

*8. Osoby odprowadzające dzieci nie mogą wchodzić do środka transportu przeznaczonego do przewozu uczestników.*

*VII. REGULAMIN KĄPIELI*

1. *Kąpiel indywidualna jest surowo zabroniona.*
2. *Kąpiel może odbywać się tylko w wyznaczonym miejscu w grupach po 10 osób, pod opieką ratowników oraz komendanta obozu lub wychowawców.*
3. *Kąpiel rozpoczyna się i kończy na sygnał podany przez prowadzącego kąpiel: krótki gwizdek na rozpoczęcie kąpieli (1 s), długi gwizdek na jej zakończenie (4s). Dwa krótkie gwizdki oznaczają „uwaga” i są sygnałem dla kąpiących się do natychmiastowego zatrzymania się w miejscu i wysłuchania poleceń ratownika. Na ustalony sygnał alarmowy (trzy krótkie gwizdki) kąpiel zostaje natychmiast przerwana a kąpiący się zbierają się na brzegu. Przed wejściem do wody i wyjściem z niej ratownik odlicza obecnych.*
4. *Nie wolno wypływać poza teren oznakowany, skakać do wody z pomostów, kamieni itp.*
5. *W czasie kąpieli nie wolno wznosić okrzyków i wywoływać zbędnych alarmów.*
6. *Osoby pozostające na brzegu cały czas powinny obserwować kąpiących się.*
7. *Nauka pływania odbywa się w innym czasie niż kąpiel.*
8. *Regulamin kąpieli musi być umieszczony w widocznym miejscu przy kąpielisku lub miejscu okazjonalnie wykorzystywanym do kąpieli.*
9. *Każdy naruszający postanowienia regulaminu kąpieli może zostać dyscyplinarnie wydalony z obozu.*
10. *W przypadku korzystania z kąpielisk ogólnodostępnych poza terenem obozu komendant obozu ma obowiązek zapoznać uczestników z regulaminem danego obiektu oraz uzgodnić z jego kierownictwem zasady bezpiecznego korzystania z kąpieliska.*

*VIII. REGULAMIN KĄPIELISKA/MIEJSCA OKAZJONALNIE WYKORZYSTYWANEGO DO KĄPIELI*

*Kąpielisko/Miejsce okazjonalnie wykorzystywane do kąpieli zorganizowane jest dla dzieci i młodzieży wypoczywającej na obozie...*

*1. Kąpiel dozwolona jest tylko w obecności ratowników.*

*2. Kąpiel odbywa się grupowo według ustalonego rozkładu zajęć.*

*3. Grupa kąpiąca się nie może liczyć więcej niż 10 uczestników na jedną osobę prowadzącą zajęcia.*

*4. Zajęcia na kąpielisku mogą odbywać się tylko w obecności instruktorów lub wychowawców i ratowników.*

*5. Osoby naruszające przepisy regulaminu będą usuwane z terenu kąpieliska/miejsca okazjonalnie wykorzystywanego do kąpieli.*

*6. Wszystkie osoby znajdujące się na terenie kąpieliska/ miejsca okazjonalnie wykorzystywanego do kąpieli są obowiązane podporządkować się nakazom ratowników.*

*VIII. REGULAMIN WYCIECZEK GÓRSKICH*

1. *Planując trasę kadra uwzględnia normy wynikające z przesłanek fizjologicznych dotyczących dystansu, czasu marszu i możliwości obciążenia uczestników wycieczki.*
2. *Uczestnicy wycieczki posiadają ubiór (szczególnie buty) odpowiedni do miejsca i warunków atmosferycznych. Ekwipunek uwzględnia możliwą zmianę pogody.*
3. *Przed każdym wyjściem komendant lub członek kadry przez niego wyznaczony, zgłasza w bazie planowaną trasę wędrówki i godzinę powrotu.*
4. *Na terenach powyżej 1000 m n.p.m. i na terenie parków narodowych wycieczkę prowadzi przewodnik górski.*
5. *W czasie trwania wycieczki wszyscy uczestnicy podporządkowują się rozkazom i poleceniom prowadzącego.*
6. *Wycieczka porusza się według ustalonego porządku:*
	1. *Przewodnik/pełnoletni prowadzący wycieczkę idzie pierwszy, nikt nie może go wyprzedzać, on dyktuje tempo marszu,*
	2. *uczestnicy idą „gęsiego” w odstępach od 1,5 do 2 m lub gdy teren na to pozwala, w luźnym szyku po kilka osób koło siebie,*
	3. *grupę zamyka opiekun grupy, za tą osoba nikt nie może pozostawać,*
	4. *grupa nie powinna rozciągać się na długiej przestrzeni.*
7. *Należy poruszać się po znakowanych szlakach turystycznych (na terenie parków narodowych lub krajobrazowych - wyłącznie) lub wyznaczonych ścieżkach.*
8. *Na zboczach stromych, oślizłych, najsprawniejsi turyści znajdują się na początku i na końcu grupy, pomagając mniej sprawnym.*
9. *Przy schodzeniu w dół po stromych zboczach i w terenie skalnym należy zwracać uwagę na każdorazowe ustawienie stopy. Nigdy nie zbiegamy w dół.*
10. *Na trasie odpoczywamy co godzinę, czas trwania odpoczynku wynosi 10-15 minut (zdejmujemy plecaki, można usiąść, ale nie bezpośrednio na ziemi lub na głazach). Główny odpoczynek może trwać od 1,5 do 2 godziny i powinien być połączony z posiłkiem.*
11. *W sytuacjach trudnych nie wzniecamy paniki, rygorystycznie podporządkowujemy się poleceniom prowadzącego wycieczkę:*
	1. *mgła – w razie zgubienia szlaku turystycznego cofamy się całą grupą do ostatniego znaku,*
	2. *burza – całą grupą schodzimy poniżej grani i przeczekujmy burzę (uczestnicy pozbywają się metalowych przedmiotów, okrywają się pelerynami i w pozycji kucznej przeczekują burzę),*
	3. *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,*
	4. *lęk przestrzeni – pomagają oddelegowani doświadczeni uczestnicy w pokonaniu niebezpiecznego odcinka – nie dopuszczamy do paniki.*