



# Regulamin Wycieczek

FERIE z BOGIEM 2024

Grup Apostolskich - Ruchu Apostolstwa Młodzieży  
Archidiecezji Krakowskiej

W czasie wycieczki jej uczestnicy podporządkowują się zaleceniom prowadzącego, wyznaczonego przez kierownika rekolekcji.

## A. Wycieczka piesza

### 1. W MIEŚCIE

- a. Uczestnicy rekolekcji powinni poruszać się zwartą grupą po chodnikach lub miejscach przeznaczonych dla pieszych i zawsze parami, przestrzegając zasadę przekraczania jezdni na przejściach dla pieszych.
- b. Gdy odległość do najbliższego skrzyżowania lub pasów wymalowanych na jezdni przekracza 100 m, wolno przekraczać jezdnię przy zachowaniu szczególnej uwagi.

### 2. PO DROGACH POZAMIEJSKICH

- a. Uczestnicy idą zwartą grupą w szyku uzgodnionym przez prowadzącego, na czele grupy zawsze idzie prowadzący wycieczkę, następnie najstarsi i najmłodsi uczestnicy, którzy nadają tempo marszu. Kolumnę zamykają najstarsi uczestnicy wraz z wychowawcą.
- b. Należy chodzić obok jezdni po lewej stronie jedno dziecko za drugim (gęsiego) lub parami, jeżeli ruch na drodze jest niewielki, a szerokość drogi na to pozwala.
- c. Kolumna dwójkowa może poruszać się prawym poboczem drogi lub szosy, jak najbliżej krawędzi, zajmując nie więcej, niż połowę szerokości drogi. W czasie marszu należy zwracać uwagę na poruszające się po drodze lub szosie pojazdy.
- d. Nie wolno przechodzić przez jezdnię w miejscach, w których droga nie jest widoczna na dostateczną odległość.
- e. Nie wolno zatrzymywać się w miejscach, gdzie utrudniona jest widoczność, tzn. na zakrętach, za i przed wzniesieniem.
- f. Kiedy grupa prowadzona jest przy złej widoczności (o zmroku, w deszcz lub śnieżycę) pierwszy i ostatni maszerujący od osi jezdni musi mieć zapaloną latarkę: pierwszy – ze światłem białym skierowanym do przodu, ostatni – ze światłem czerwonym, skierowanym do tyłu. Jeżeli kolumna przekracza 20 m, uczestnicy maszerują po lewej stronie z rozmieszczonymi co 10 m 'białymi' latarkami, widocznymi z odległości 150 m.
- g. Nie wolno uczestnikom odłączać się od maszerującej grupy bez zgody prowadzącego.
- h. Krótkie sygnały gwizdkowe oznaczają zbliżający się pojazd: należy wtedy natychmiast przybliżyć się jak najbardziej do krawędzi drogi, którą idzie grupa.
- i. W czasie wycieczki po drodze lub szosie, nie wolno biegać, wyprzedzać jej uczestników, popychać się wzajemnie ani podstawiać nogi. Takie zachowania mogą doprowadzić do tragicznego wypadku, który zazwyczaj kończy się kalectwem lub śmiercią.

## B. Wycieczka górską

1. Na szlakach wędrujemy zawsze dwójkami, po prawej stronie szlaku, a przy wyjątkowo wąskich przejściach poruszamy się jeden za drugim.
2. Na początku i końcu kolumny idzie osoba dorosła.
3. Wśród opiekunów jest przynajmniej jedna osoba umiejąca, w razie potrzeby, udzielić pierwszej pomocy. Zabieramy ze sobą podręczną apteczkę.
4. Grupę ustawiamy w ten sposób, że jej początek stanowią osoby najmłodsze i najmniej wprawione w pokonywaniu szlaków górskich, a na koniec osoby wytrzymałe kondycyjnie.
5. Co pewien czas należy zarządzić krótki odpoczynek. Na początku wycieczki robimy odpoczynki krótkie i częste. Po przebyciu połowy trasy zatrzymujemy się na dłużej w celu spożycia posiłku. Odpoczynki ustala prowadzący grupę.
6. Wyruszając w góry, planujemy dokładnie trasę oraz czas pokonywania poszczególnych etapów.
7. Zbaczenie ze znakowanego szlaku grozi zabłądzeniem lub zaginięciem, dlatego jest całkowicie zabronione. Nie wolno oddalać się od grupy w czasie wycieczki.
8. Zawsze należy pamiętać o zabraniu ciepłego ubioru, wygodnego obuwia na grubej podeszwie oraz kurtki przeciwdeszczowej.
9. Uczestnikom obozu nie wolno symulować żadnej choroby w celu uniknięcia udziału w wycieczce pieszej.
10. Zabronione jest utrudnianie sprawnego przeprowadzenia wycieczki.

## C. Wycieczka autokarowa

1. Należy zapoznać się z regulaminem i harmonogramem wycieczki oraz bezwzględnie stosować się do zawartych w nich zapisów.
2. Wszyscy uczestnicy wycieczki zobowiązują się do przestrzegania wszelkich poleceń wydanych przez organizatorów wycieczki (kierownika i opiekunów wycieczki, przewodnika, kierowców).
3. Należy zachowywać się w sposób kulturalny i zdyscyplinowany.
4. W czasie podróży:
  - a. zajmujemy wyznaczone miejsca w autokarze,
  - b. nie przemieszczamy się i nie stoimy w autokarze,
  - c. nie otwieramy i nie wychylamy się przez okno jadącego pojazdu,
  - d. nie otwieramy drzwi, nie ruszamy urządzeń w wyposażeniu pojazdu,
  - e. nie wyrzucamy przedmiotów z pojazdu ani nie rzucamy nimi,
  - f. nie hałasujemy.
5. Wszyscy uczestnicy wycieczki zobowiązują się do przestrzegania i stosowania zasad obowiązujących w zwiedzanych obiektach i miejscu noclegowym.
6. Uczestnicy zobowiązują się dbać o czystość, ład i porządek w miejscach, w których będą przebywać.
7. Przemieszczamy się całą grupą, nie oddalamy się bez zezwolenia opiekuna wycieczki.
8. Złe samopoczucie, wszelkie skaleczenia, czy inne objawy niedyspozycji bezzwłocznie zgłaszamy opiekunowi lub kierownikowi wycieczki.
9. Należy informować opiekunów o sytuacjach niebezpiecznych mogących zagrażać zdrowiu lub życiu uczestników wycieczki.
10. O wszelkich nieprawidłowościach zauważonych w czasie wycieczki, należy natychmiast informować opiekuna lub kierownika wycieczki.
11. Bezwzględnie należy przestrzegać zasad dobrego wychowania.
12. Należy przestrzegać przepisów bezpieczeństwa i higieny.
13. W trakcie wycieczki zabrania się palenia tytoniu, spożywania alkoholu pod każdą jego postacią, zażywania narkotyków oraz innych środków odurzających.
14. Zachęcamy do dbałości o przyjazną i wesołą atmosferę tak, aby nikt nie czuł się samotny i wyobcowany.

#### **D. Postanowienia końcowe**

1. Wobec uczestników, którzy nie przestrzegają regulaminu i przepisów dotyczących bezpieczeństwa, będą wyciągnięte konsekwencje zgodnie z Regulaminem Rekolekcji **FERIE Z BOGIEM 2024**. Mogą zostać również uruchomione inne działania, mające zapewnić porządek i bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom wycieczki.
2. **Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora rekolekcji oraz Kierownika Wypoczynku.**

Kraków 2024