

Zasady poruszania się pieszo na akcji szkoleniowej (kodeks drogowy)

1. Uczestnicy poruszania się muszą bezwzględnie podporządkować się rozkazom i zaleceniom prowadzącego,
2. Na szlakach turystycznych oraz na zajęciach szkoleniowych należy przestrzegać następującego porządku marszu: ▫ trener (opiekun) - czoło, ▫ młodzież i trenerzy (opiekunowie) - środek, ▫ trener (opiekun) – koniec (zapoznanie z załącznikiem nr 1).
3. W czasie wyjść wszyscy idą zwartą grupą, np. dwójkami, czwórkami. Na przedzie grupy prowadzący, następnie najłabsi uczestnicy wycieczki, którzy nadają tempo marszu.
4. Grupa w szyku zwartym porusza się prawym poboczem szosy lub drogi, a jeśli nie jest liczna, może iść w szyku luźnym lewym poboczem.
5. W czasie marszu należy zwracać uwagę na poruszające się po szosie pojazdy mechaniczne.
6. Nie wolno robić postojów na szosie, zatrzymywać się w miejscach, gdzie kierowcy mają utrudnioną widoczność.
7. Pod żadnym pozorem nie wolno oddalać się od grupy bez zezwolenia prowadzącego.
8. Kolumna maszerująca w nocy musi być oznakowana:
 - a. na przedzie białym światłem skierowanym do przodu,
 - b. na końcu czerwonym światłem skierowanym do tyłu.
9. Jeżeli kolumna przekracza 20 metrów maszerujący po lewej stronie są zobowiązani nieść latarnie białe rozmieszczone co 10 metrów widoczne z odległości 150 metrów.
10. Nie wolno odłączać się od grupy maszerującej bez zgody prowadzącego.
11. Podczas wycieczki lub rajdu 1 opiekun przypada na:
 - a. 10 uczestników przy turystyce kwalifikowanej (np. górską),
 - b. 15 uczestników przy innych formach.
12. W miastach grupa może poruszać się jedynie po chodnikach.
13. Jeźdźnię wolno przekraczać tylko w miejscach do tego przeznaczonych.
14. Nie wolno przewozić uczestników akcji środkami transportu nie przystosowanymi do tego celu.
15. W czasie wyjazdu jej uczestnicy podporządkowują się zaleceniom prowadzącego wyznaczonego przez kierownika akcji.

Zasady poruszania się rowerem na akcji szkoleniowej (kodeks drogowy)

Rowerzystów w Polsce obowiązują przepisy Prawa o Ruchu Drogowym (PORD), rozporządzenie Ministra Infrastruktury i Spraw Wewnętrznych i Administracji o znakach i sygnałach drogowych a także Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z 2002 roku o obowiązkowym wyposażeniu pojazdów.

Sprawy podstawowe:

- Do kierowania rowerem osoba powyżej 18 roku życia nie potrzebuje uprawnień (art. 87. ust. 3. ustawy Prawo o Ruchu Drogowym: "Nie wymaga się uprawnienia do: 1) kierowania rowerem, od osoby, która ukończyła 18 lat.
 - Osoby poniżej 18 roku życia mogą kierować rowerem jedynie posiadając kartę rowerową (Art.96. ust.1.) Dokumentem stwierdzającym uprawnienie do kierowania rowerem przez osobę, która nie ukończyła 18 lat - jest karta rowerowa, motorowerowa lub prawo jazdy.
 - Poniżej 10 roku życia na rowerze dzieci mogą jeździć wyłącznie pod opieką osób starszych. (Art.96. ust.2.).
 - Kartę rowerową może uzyskać osoba, która wykazała się niezbędnymi kwalifikacjami i osiągnęła wymagany wiek: 10 lat.
1. Każdy uczestnik zajęć rowerowych musi posiadać kask sztywny oraz stosowny ubiór do warunków atmosferycznych.
 2. Zawodnik zobowiązany jest posiadać sprawny rower - przed zajęciami należy sprawdzić rower czy jest przygotowany do jazdy (skontrolować dokręcenie wszystkich śrub i nakrętek oraz sprawność układu przerzutek, jezdnego i dwóch sprawnych hamulców).
 3. Na odprawie technicznej zawodnicy poinformowani są o celu zajęć szkoleniowych, zasadach bezpieczeństwa i jego sygnalizacji, trasie jazdy i postoju.
 4. Każdego uczestnika obowiązuje znajomość przepisów ruchu drogowego i ich przestrzeganie.
 5. Zgodnie z przepisami ilość rowerzystów jadących w zwartej grupie nie może przekraczać 15.
 6. Odległość jadących kolumn rowerzystów powinna wynosić min 200 metrów.
 7. Na zajęciach rekreacyjnych niezabezpieczonych przez wóz techniczny niedopuszczalne jest jazda 2 uczestników zajęć obok siebie chyba że poruszają się w terenie niezabudowany a szerokość jezdni wynosi 6 metrów i nie zbliża się inny pojazd.
 8. Odległości między rowerami powinny być takie aby możliwe było bezpieczne hamowanie ale nie mniej niż 5m.
 9. Grupę prowadzi zawodnicy realizując polecenia prowadzących zajęcia, a zamyka stawkę wóz techniczny ze szkoleniowcami.
 10. Zawodnicy poruszający się poza grupą czołową (za wozem technicznym) poruszają się po jezdni zgodnie z kodeksem drogowym.
 11. Zawodnik winien natychmiast poinformować szkoleniowca o swojej nagłej niedyspozycji w trakcie treningu według ustalonych sygnałów na odprawie technicznej.
 12. Podczas jazdy w lesie należy zwracać szczególną uwagę na gałęzie i wystające korzenie.
 13. O wszelkiego rodzaju przeszkodach, ubytkach na jezdni, stojących samochodach, leżących przedmiotach na jezdni zawodnicy z czoła grupy muszą poinformować swoich kolegów według ustalonych sygnałów na odprawie technicznej przed treningiem.
 14. Po stwierdzeniu defektu (usterki) należy poinformować szkoleniowca według ustalonych znaków i zatrzymać się zgodnie z ustaleniami na odprawie technicznej.
 15. Zabrania się jazdy bez trzymania co najmniej jednej ręki na kierownicy.
 16. Każdy uczestnik zachowuje się stosownie w miejscach publicznych, sakralnych.
 17. Nie wolno spożywać alkoholu ani innych środków mogących zagrozić zdrowiu, bezpieczeństwu jazdy czy życiu.
 18. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać następujące ważne dokumenty.
 - a. legitymacje szkolna, b. kartę rowerową.
 19. Na zajęciach (konserwacja i naprawa sprzętu) każdy uczestnik winien dokonać podstawowych czynności w celu wyczyszczenia roweru i przygotowania sprzętu do kolejnych zajęć szkoleniowych.

Zasady kąpeli na akcji szkoleniowej

W kąpeli na akcji szkoleniowej mogą brać udział wszyscy zawodnicy, pod warunkiem zobowiązania się do przestrzegania regulaminu potwierdzonego własnoręcznym podpisem.

1. Kąpiel może odbywać się tylko w miejscu uprzednio zbadanym i ściśle oznaczonym.
2. Kąpiel może odbywać się tylko pod kontrolą opiekunów i ratownika.
3. Kąpiel może odbywać się wyłącznie w zorganizowanych grupach nie przekraczających 10 osób.
4. Wyznaczona grupa może wchodzić do wody i wychodzić z niej tylko na sygnał podany przez ratownika.
5. Uczestnikom akcji nie wolno wchodzić do wody bez wiedzy i zgody opiekuna i wyznaczonego ratownika.
6. Na sygnał wyjścia z wody i na sygnał alarmu (kilka donośnych krótkich gwizdków) należy natychmiast wyjść z wody i udać się na brzeg w wyznaczonym wcześniej miejscu zbiórki.
7. W przypadku złego samopoczucia, bólu lub zawrotu głowy, a także innych dolegliwości należy natychmiast wyjść z wody i powiadomić o tym opiekuna.
8. W przypadku zauważenia tonięcia, należy natychmiast alarmować ratownika w miarę możliwości należy udzielić pomocy potrzebującemu.
9. Na głębi bezpośredniej pomocy tonącemu mogą udzielać tylko wykwalifikowani ratownicy, natomiast inni mogą udzielać pomocy wyłącznie na brzegu.
10. Nie wolno niszczyć urządzeń i sprzętu kąpieliska oraz zaśmiecać wody i terenu.
11. Należy pamiętać o zachowaniu pełnego bezpieczeństwa podczas kąpeli unikać lekkomyślnych żartów, potrażeń, wrzucania do wody.
12. Przed rozpoczęciem kąpeli jej uczestnicy muszą być zaznajomieni z obowiązującym regulaminem kąpieliska.
13. Nie wolno wypływać poza teren oznakowany, skakać do wody z pomostów, kamieni itp..
14. Kąpiel indywidualna jest surowo wzbroniona.
15. Zakaz nurkowania.
16. Każdy naruszający postanowienia regulaminu kąpeli zostanie dyscyplinarnie wydalony z akcji.

Zasady korzystania ze sprzętu pływającego na akcji szkoleniowej

W zajęciach szkoleniowych na wodzie mogą brać udział wszyscy zawodnicy, pod warunkiem zobowiązania się do przestrzegania regulaminu potwierdzonego własnoręcznym podpisem.

1. Warunkiem uczestnictwa w zajęciach na wodzie jest zapoznanie się z regulaminem oraz podporządkowanie się decyzjom kierownictwa akcji.
2. Zawodnicy zobowiązani są zgłaszać trenerowi przed treningiem i w jego trakcie jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne.
3. Uczestnicy zajęć szkoleniowych są zobowiązani do przestrzegania przepisów prawa wodnego.
4. Obowiązkiem uczestników jest udzielanie pierwszej pomocy innym uczestnikom zajęć w miarę swoich możliwości.
5. Obowiązuje zakaz kąpieli w miejscach niedozwolonych, wyskakiwanie z łodzi na wodzie otwartej.
6. Zawodnicy zobowiązani są posiadać odpowiedni strój treningowy dostosowany do warunków atmosferycznych.
7. Cenne przedmioty (dokumenty osobiste, telefony, aparaty fotograficzne) powinny być zabezpieczone przed zamoczeniem i utonięciem lub powierzone przed treningiem trenerowi.
8. Na uczestniku akcji ciąży obowiązek dbania o powierzony mu sprzęt oraz odpowiedzialność za ewentualne szkody wyrządzone z jego winy. Uczestnik zajęć szkoleniowych ponosi pełne koszty utraconego lub zniszczonego sprzętu pływającego oraz pokrywa wyrządzone przez siebie szkody w przypadku rażąco nieodpowiedzialnego zachowania lub specjalnego uszkodzenia sprzętu własnego lub cudzego.
9. W przypadku nagłego pogorszenia się warunków atmosferycznych (burza, nagły wiatr, szkwał) zawodnicy zobowiązani są natychmiast wrócić do przystani lub jeśli to nie jest możliwe kierować się w stronę najbliższego brzegu (lub z wiatrem).
10. W przypadku wywrotki zawodnik zobowiązany jest w miarę możliwości odwrócić łódź, kajak kokpitem do góry i czekać na pomoc motorówki asekurującej lub samodzielnie kierować się w stronę brzegu.
11. Zawodnicy zobowiązani są płynąć na treningu w odległości zapewniającej kontakt wzrokowy z trenerem na motorówce i reagować na jego znaki. W przypadku nagłego zatrzymania motorówki (np. awaria silnika lub pomoc przy wywrotce) pozostałe osady mają obowiązek się zatrzymać przerywając trening, a przypadku kiedy trener przez dłuższy czas nie rusza z miejsca muszą zawrócić w jego kierunku.
12. Osady mają obowiązek ustępować na szlaku wodnym załogom słabszym i płynącym z prądem.
13. Trenerzy i zawodnicy powinni przestrzegać w czasie zajęć ustalonego wcześniej szyku jednostek pływających, a w szczególności bezpiecznej odległości między jednostkami.
14. Uczestnicy zajęć są zobowiązani do kulturalnego zachowania na wodzie.
15. Kierownik akcji ma prawo wyłączenia z uczestnictwa osób, które nie podporządkują się regulaminowi.