

REGULAMIN OBOZÓW STACJONARNYCH, SPORTOWO-REKREACYJNYCH ORAZ OBOZÓW JUDO

organizowanych przez
UKS GRIZZLY GDAŃSK

I. W CZASIE TRWANIA OBOZU UCZESTNICY SĄ ZOBOWIĄZANI :

1. PRZESTRZEGAĆ WSZYSTKICH POLECEŃ KIEROWNIKÓW I TRENERÓW
2. PRZESTRZEGAĆ REGULAMINU WEWNĘTRZNEGO OŚRODKA WYPOCZYNKOWEGO :
 - A) SZANOWAĆ MIENIE OŚRODKA I UŻYTKOWAĆ GO ZGODNIE Z PRZEZNACZENIEM.
 - B) INFORMOWAĆ TRENERÓW O ZAISTNIAŁYCH USTERKACH I USZKODZENIACH POWSTAŁYCH PODCZAS UŻYTKOWANIA URZĄDZEŃ I SPRZĘTU KWATERUNKOWEGO.
 - C) PO WYJŚCIU NA ZAJĘCIA DOPILNOWAĆ ZAMKNIĘCIA DRZWI NA KLUCZ A KLUCZE ZDAĆ TRENEROM.
3. DBAĆ O CZYSTOŚĆ I PORZĄDEK W POMIESZCZENIACH.
4. DBAĆ O HIGIENĘ OSOBISTĄ.
5. ZACHOWYWAĆ POSTAWĘ MORAŁNĄ GODNĄ ZAWODNIKA JUDO:
- DBAĆ O KULTURALNE ZACHOWANIE W STOSUNKU DO INNYCH UCZESTNIKÓW OBOZU ORAZ OSÓB POSTRONNYCH.
6. W PRZYPADKU ZŁEGO SAMOPOCZUCIA NATYCHMIAST INFORMOWAĆ O TYM TRENERÓW .
7. ZACHOWYWAĆ SZCZEGÓLNĄ OSTROŻNOŚĆ PODCZAS ZAJĘĆ BEZWZGLĘDNIE STOSUJĄC SIĘ DO POLECEŃ TRENERÓW I OBSŁUGI OŚRODKA .
- 8.. ZACHOWYWAĆ SZCZEGÓLNĄ OSTROŻNOŚĆ W CZASIE ZAJĘĆ NA KĄPIELISKU.
- STOSOWAĆ SIĘ BEZWZGLĘDNIE DO POLECEN TRENERÓW , RATOWNIKÓW ORAZ OBSŁUGI KĄPIELISKA.
- W SZCZEGÓLNOŚCI ZABRANIA SIĘ SKOKÓW DO WODY NA GŁOWĘ , PODTAPIANIA , A TAKŻE SAMOWOLNEGO ODDALANIA SIĘ OD GRUPY
9. PRZESTRZEGAĆ CISZY NOCNEJ W GODZINACH 22.00-6.00
10. STAWIAĆ SIĘ PUNKTUALNIE NA ZAJĘCIA , POSIŁKI ORAZ WSZYSTKIE ZBIÓRKI.

II. ZABRANIA SIĘ :

1. UŻYWANIA OGNIA W OŚRODKU ORAZ W JEGO OBRĘBIE
2. ODDALANIA SIĘ Z REJONU OŚRODKA BEZ ZGODY TRENERÓW.
3. PRZEBYWANIA W MIEJSCACH DO TEGO NIE PRZEZNACZONYCH
4. SPOŻYWANIA ALKOHOLU, PALENIA TYTONIU ORAZ ZAŻYWANIA NARKOTYKÓW.

ZA NIEPRZESTRZEGANIE REGULAMINU WEWNĘTRZNEGO OŚRODKA , REGULAMINU OBOZU ORAZ POLECEŃ TRENERÓW GROZI WYDALENIE Z OBOZU , POWIADOMIENIE RODZICÓW O ZAISTNIAŁYCH SYTUACJACH AŻ DO WYKLUCZENIA Z SEKCJI WŁĄCZNIE

KIEROWNIK OBOZU :

Regulamin kąpieli

OBOZÓW STACJONARNYCH, SPORTOWO-REKREACYJNYCH ORAZ
OBOZÓW JUDO
organizowanych przez
UKS GRIZZLY GDAŃSK

1. Kąpiemy się tylko w grupach wyznaczonych przez trenera.
2. Wchodzimy do wody i wychodzimy z niej na określony sygnał trenera lub polecenie ratownika .(możliwe jest wcześniejsze opuszczenie wody pod warunkiem tego faktu trenerowi)
3. Przed wejściem do wody grupa ustawia się w szeregu .
4. Nie wolno wchodzić na pomost bez zgody trenera .
5. W czasie kąpieli nie wolno :
 - Popychać
 - Wciągać
 - Wrzucać do wody
 - Udawać tonącego
 - Wzywać pomocy jeśli nie jest to konieczne
 - Wypływać poza oznaczone kąpielisko
 - Lekceważyć wodę przeceniając własne siły i umiejętności
6. Jeżeli poczujesz się źle przed , w czasie lub po kąpielii zgłoś to natychmiast trenerowi
7. Nie skaczemy na główkę .

Kierownik obozu

Regulamin wycieczek
OBOZÓW STACJONARNYCH, SPORTOWO-REKREACYJNYCH ORAZ
OBOZÓW JUDO
organizowanych przez
UKS GRIZZLY GDAŃSK

1. Słuchamy i poddajemy się nakazom i poleceniom trenerów .
2. Bezwzględnie zatrzymujemy się na skraju jezdni przed wejściem na nią .
3. Na przedzie wycieczki idą dzieci najstarsze i najmniejsze .
4. O tempie marszu decyduje trener
5. Słuchamy i patrzymy co się dzieje na drodze (nie myślimy o innych sprawach).
6. Podczas wycieczek całego obozu poruszamy się dwójkami po prawej stronie jezdni .
7. W miejscach gdzie jest zakaz ruchu pojazdów poruszamy się parami lub trójkami prawą stroną .
8. Jeżeli poruszamy się po drodze na której brak pobocza lub czasowo nie można z niego skorzystać korzystamy z jezdni poruszając się jak najbliżej krawędzi .
9. W razie niebezpieczeństwa wykonujemy uskok na pobocze lub do rowu .
10. Nie naśladujemy bezmyślnych zachowań innych osób .
11. W czasie burzy w otwartym terenie należy się skulić i w tej pozycji przeczekać .

Kierownik obozu:

Regulamin przeciwpożarowy

OBOZÓW STACJONARNYCH, SPORTOWO-REKREACYJNYCH ORAZ
OBOZÓW JUDO

organizowanych przez
UKS GRIZZLY GDAŃSK

1. Zakazuje się posiadania i używania zapalek , zapałniczek i innych przyborów , urządzeń dzięki którym można rozpalić ogień .
2. W przypadku zauważenia ognia na ośrodku powiadom trenera lub osoby dorosłe znajdujące się najbliżej ognia .
3. W przypadku zagrożenia pożarowego bezwzględnie przestrzegaj aby nie zostawić po sobie opakowań szklanych na ziemi .
4. Kiedy zauważysz w gniazdku – kontakcie iskrzenie lub poczujesz nieprzyjemny zapach powiadom kadrę obozu lub jego obsługę .
5. W czasie pożaru kieruj się do wyjścia z ośrodka .

Kierownik obozu