



Fundacja  
Mocni Mocą Nadziei  
Białoskóry 31,  
09-212 Białoskóry

# regulamin kolonii

1. Każdy uczestnik obozu zobowiązany jest do przestrzegania niniejszego regulaminu oraz regulaminu czystości, regulaminu poruszania się po drogach w czasie wycieczek pieszych, regulaminu przeciwpożarowego, regulaminu wycieczek górskich.
2. Należy się stosować do wewnętrznych regulaminów zajęć prowadzonych przez opiekunów.
3. Uczestnik obozu ma obowiązek dbać o czystość i porządek, a także o powierzone mienie w miejscu zamieszkania i poza jego terenem oraz przestrzegać regulaminu ośrodka.
4. Uczestnik obozu musi przestrzegać zasad bezpieczeństwa omówionych przez kierownika, a w razie spostrzeżenia sytuacji zagrożenia życia i zdrowia innych, ma obowiązek natychmiast poinformować o tym wychowawcę lub kierownika kolonii.
5. Należy stosować się do poleceń wychowawcy i kierownika.
6. Kolonista ma obowiązek uczestniczyć we wszystkich zajęciach programowych oraz wycieczkach, o ile nie został z nich zwolniony przez wychowawcę, kierownika lub lekarza.
7. Uczestnikowi obozu nie wolno oddalać się od grupy oraz poza teren obozu.
8. Uczestnik zobowiązany jest z szacunkiem zwracać do kolegów, wychowawców i innych osób.
9. Uczestnik obozu nie ma prawa używać przemocy fizycznej lub psychicznej wobec kolegów, koleżanek i innych osób.
10. Uczestnik obozu nie ma prawa przywozić na miejsce ostrych narzędzi, materiałów łatwopalnych i pirotechnicznych lub też nabywać ich i posługiwać się nimi w trakcie turnusu, będą one natychmiast i bezzwrotnie rekwirowane.
11. Uczestnik obozu musi pokryć z własnej kieszeni wszelkie koszty zniszczonego przez siebie wyposażenia budynku lub sprzętu, jeśli zostało to spowodowane celowym działaniem uczestnika obozu jeszcze w czasie trwania turnusu.
12. Bezwzględnie obowiązuje zakaz picia alkoholu, palenia tytoniu oraz zażywania narkotyków.

## **NIEPRZESTRZEGANIE REGULAMINU SPOWODUJE:**

1. Upomnienie, naganę opiekuna lub kierownika.
2. Powiadomienie rodziców o zachowaniu.
3. Dyscyplinarne wydalenie z kolonii.

***Znana mi jest treść regulaminu  
i w pełni ją akceptuję.***

Podpis uczestnika

***Zobowiązuję się do przestrzegania  
niniejszego regulaminu.***

Podpis Uczestnika kolonii



W czasie wycieczki jej uczestnicy podporządkowują się zaleceniom prowadzącego, wyznaczanego przez kierownika kolonii.

### **W MIEŚCIE**

**1.** Uczestnicy obozu powinni poruszać się zwartą grupą po chodnikach lub miejscach przeznaczonych dla pieszych i zawsze parami, przestrzegając zasadę przekraczania jezdni na przejściach dla pieszych.

**2.** Gdy odległość do najbliższego skrzyżowania lub pasów wymalowanych na jezdni przekracza 100 m, wolno przekraczać jezdnię przy zachowaniu szczególnej uwagi.

### **PO DROGACH POZAMIEJSKICH**

**1.** 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.

**2.** Należy chodzić obok jezdni po lewej stronie jedno dziecko za drugim (gęsiego) lub, jeżeli ruch na drodze jest niewielki, a szerokość drogi na to pozwala, parami.

**3.** 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.

**4.** Nie wolno przechodzić przez jezdnię w miejscach, w których droga nie jest widoczna na dostateczną odległość.

**5.** Nie wolno zatrzymywać się w miejscach, gdzie utrudniona jest widoczność, tzn. na zakrętach, za i przed wzniesieniem.

**6.** Kiedy grupa prowadzona jest przy złej widoczności (o zmroku, w deszcz lub śnieżycę) pierwszy i ostatni maszerujący od osi jezdni musi mieć zapalone latarki: 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.

**7.** Nie wolno uczestnikom odłączać się od maszerującej grupy bez zgody prowadzącego.

**8.** Krótkie sygnały gwizdkowe oznaczają zbliżający się pojazd: należy wtedy natychmiast przybliżyć się jak najbardziej do krawędzi drogi, którą idzie grupa.

**9.** W czasie wycieczki po drodze lub szosie, nie wolno biegać, wyprzedzać jej uczestników, popychać się wzajemnie ani podstawić nogi. Takie zachowania mogą doprowadzić do tragicznego wypadku, który zazwyczaj kończy się kalectwem lub śmiercią.

***Znana mi jest treść regulaminu  
i w pełni ją akceptuję.***

Podpis uczestnika

***Zobowiązuję się do przestrzegania  
niniejszego regulaminu.***

Podpis Uczestnika kolonii



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. Każdy uczestnik obozu zobowiązany jest do niesienia apteczki przynajmniej na jednej wycieczce pieszej.
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. Zbaczanie 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. Każdy uczestnik obozu zobowiązany jest zapoznać się z programem górskich wycieczek pieszych, obowiązującym na danym obozie, jeszcze przed wyjazdem.
10. Uczestnikom obozu nie wolno symulować żadnej choroby w celu uniknięcia udziału w wycieczce pieszej.
11. Zabronione jest utrudnianie sprawnego przeprowadzenia wycieczki.

***Znana mi jest treść regulaminu  
i w pełni ją akceptuję.***

Podpis uczestnika

***Zgadzam się wziąć udział we wszystkich  
wycieczkach pieszych na kolonii w***

***w dniach***

***Zobowiązuję się do przestrzegania  
niniejszego regulaminu.***

Podpis Uczestnika kolonii



**O każdym zauważonym pożarze lub sytuacji grożącej pożarem, należy na-tychmiast poinformować Kierownika obozu, wychowawcę, bądź straż pożarną (tel.: 998) lub policję (tel.: 997) ewentualnie nr 112, dzwoniąc z tel. komórkowego**

**Uczestnikom obozu nie wolno:**

1. Rozniecać ognisk w lesie lub w pobliżu lasu bez zgody leśniczego.
  2. Posługiwać się otwartym ogniem.
  3. Palić w ośrodku świec, używać jakichkolwiek innych materiałów łatwopalnych.
  4. Zaśmiecać terenu, co sprzyja ewentualnemu rozprzestrzenianiu się pożaru.
  5. Używać sprzętu przeciwpożarowego do celów nie związanych z gaszeniem pożaru.
  6. Samowolnie dokonywać naprawy instalacji elektrycznej.
- Podczas pożaru należy szybko udać się w kierunku najbliższego, bezpiecznego wyjścia.

---

## regulamin czystości

Każdy uczestnik obozu zobowiązany jest utrzymać czystość we własnym pokoju, w ośrodku oraz dbać o higienę osobistą.

**W każdym pokoju:**

1. Łóżko powinno być pościelone (prześcieradło i kołdra złożone w kostkę, poduszka, wszystko przykryte kocem).
2. Podłoga musi być zamieciona lub odkurzona.
3. Ubrania czyste powinny być poukładane w szafie; brudne, oddzielone od czystych, przechowywane w torbie foliowej lub w plecakach; wszystkie czyste ubrania powinny być wypakowane z plecaka lub walizki, a te muszą być schowane tak, aby nie zajmowały niepotrzebnie miejsca w pokoju.
4. Odzież nie może leżeć na podłodze, ani na łóżku.
5. Kosmetyki powinny być ułożone na oddzielnej półce. Nie mogą sąsiadować z żywnością, ani odzieżą.
6. Ręczniki, które są aktualnie używane, muszą wisieć na wieszaku lub tam, gdzie mogą schnąć.
7. Wszelka mokra odzież musi być rozłożona na kaloryferach lub wisieć na sznurkach do białizny.
8. Buty, w których chodzimy na zewnątrz obiektu, powinny stać ułożone w miejscu do tego wyznaczonym.
9. Każdy kolonista musi mieć umyte zęby po śniadaniu, obiedzie i kolacji.
10. Każdy kolonista zobowiązany jest zmieniać odzież intymną codziennie, brać prysznic przynajmniej raz na dzień, myć ręce przed każdym posiłkiem oraz wyglądać schludnie.
11. W pokoju muszą panować czystość i porządek. Uczestnik obozu zobowiązany jest dbać o czystość w całym ośrodku.

***Znana mi jest treść regulaminu  
i w pełni ją akceptuję.***

***Zobowiązuję się do przestrzegania  
niniejszego regulaminu.***

Podpis Klienta

Podpis Uczestnika obozu