**Małopolski Związek Stowarzyszeń**

**Kultury Fizycznej**

**30-003 Kraków; ul. Śląska 5/1**

**NIP: 675-12-19-067**

**kom. 504 244 576**

[**www.mzskf.krakow.pl**](http://www.mzskf.krakow.pl) **e-mail: mzskf@mzskf.krakow.pl**

**Załącznik nr 1 do regulaminu – 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 najsłabsi 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:
   * na przedzie białym światłem skierowanym do przodu,
   * 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:
    * 10 uczestników przy turystyce kwalifikowanej (np. górska),
    * 15 uczestników przy innych formach.
12. W miastach grupa może poruszać się jedynie po chodnikach.
13. Jezdnię 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.



**Małopolski Związek Stowarzyszeń**

**Kultury Fizycznej**

**30-003 Kraków; ul. Śląska 5/1**

**NIP: 675-12-19-067**

**kom. 504 244 576**

[**www.mzskf.krakow.pl**](http://www.mzskf.krakow.pl) **e-mail: mzskf@mzskf.krakow.pl**

**Załącznik nr 2 do regulaminu - 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 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 prowadzą 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 szczególna 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.
    1. legitymację szkolną, 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.

**Małopolski Związek Stowarzyszeń**

**Kultury Fizycznej**

**30-003 Kraków; ul. Śląska 5/1**

**NIP: 675-12-19-067**

**kom. 504 244 576**

[**www.mzskf.krakow.pl**](http://www.mzskf.krakow.pl) **e-mail: mzskf@mzskf.krakow.pl**

**Załącznik nr 3 do regulaminu – zasady kąpieli na akcji szkoleniowej**

W kąpieli na akcji szkoleniowej mogą brać udział wszyscy zawodnicy, pod warunkiem zobowiązania się do przestrzegania regulaminu.

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 kąpieli unikać lekkomyślnych żartów, potrąceń, wrzucania do wody.
12. Przed rozpoczęciem kąpieli 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 kąpieli zostanie dyscyplinarnie wydalony z akcji.

**Małopolski Związek Stowarzyszeń**

**Kultury Fizycznej**

**30-003 Kraków; ul. Śląska 5/1**

**NIP: 675-12-19-067**

**kom. 504 244 576**

[**www.mzskf.krakow.pl**](http://www.mzskf.krakow.pl) **e-mail: mzskf@mzskf.krakow.pl**

**Załącznik nr 4 do regulaminu – 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.

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 jakiekolwiek dolegliwości zdrowotnej.
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 specjalnie 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 w 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.