



FIZJO - CAMP PAWEŁ KUBICKI

**REGULAMINY I ZASADY HIGIENY OBOWIĄZUJĄCE NA OBOZIE CICHOSZA SIEDLISKO  
LELUJA TRWA W TERMINIE 13.07.2026 - 18.07.2026 ROKU - SIEDLISKO LELUJA  
WIELGOLAS**

**SZCZEGÓŁOWY REGULAMIN OBOZU SZKOLENIOWEGO**

- 1. Każdy Uczestnik obozu szkoleniowego zobowiązany jest do przestrzegania niniejszego regulaminu.**
- 2. Każdy Uczestnik ma obowiązek**
  - brać udział we wszystkich zajęciach programowych o ile nie został zwolniony z tych zajęć przez wychowawcę, kierownika, pielęgniarkę lub lekarza.
  - brać udział we wszystkich zajęciach programowych zgodnie z podziałem szkoleniowym przeprowadzonym przez wychowawców (instruktorów) i kierownika obozu szkoleniowego.
  - punktualnie stawiać się na zajęciach i aktywnie w nich uczestniczyć.
  - dbać o czystość i porządek oraz powierzone mienie w miejscu zakwaterowania i poza jego terenem.
  - stosować się do wewnętrznych regulaminów zajęć prowadzonych przez instruktorów.
  - stosować się do poleceń wychowawcy i kierownika obozu szkoleniowego.
  - mieć szacunek do kolegów, wychowawców, innych osób starszych i samego siebie.
  - przestrzegać zasad bezpieczeństwa, a w razie dostrzeżenia sytuacji stwarzającej zagrożenie dla życia i zdrowia innych, ma obowiązek natychmiast poinformować o tym wychowawcę.
- 3. Uczestnikowi obozu szkoleniowego nie wolno oddalać się od grupy oraz poza teren obozu szkoleniowego bez wiedzy wychowawcy.**
- 4. Uczestnicy obozu nie zabierają telefonów komórkowych - kontakt telefoniczny z dziećmi tylko poprzez kierownika i wychowawców wypoczynku**
- 5. Uczestnikowi nie wolno zabierać na wyjazd (obóz szkoleniowego) sprzętu elektronicznego typu (laptopy, ipad, tablety itp. ) – organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne zabranie sprzętu i będą one zdeponowane na cały czas trwania obozu.**
- 6. Na obozie szkoleniowym obowiązuje bezwzględny zakaz: picia alkoholu, palenia tytoniu oraz zażywania narkotyków.**
- 7. Każdy Uczestnik ma prawo:**
  - brać udział we wszystkich zajęciach programowych
  - do opieki zdrowotnej (pielęgniarka, lekarz, ratownik medyczny)
  - zwracać się ze wszystkimi problemami do wychowawcy i kierownika obozu szkoleniowego
  - do radosnego i bezpiecznego wypoczynku
  - co drugi dzień telefonować w godzinach wolnych od zajęć programowych

**NIEPRZESTRZEGANIE REGULAMINU SPOWODUJE NASTĘPUJĄCE KONSEKWENCJE:**

1. Upomnienie przez opiekuna / kierownika.
2. Zakaz udziału w niektórych zajęciach programowych.
3. Nagana kierownika.
4. Powiadomienie rodziców (opiekunów) o nagannym zachowaniu.
5. Wydalenie z obozu szkoleniowego na koszt własny uczestnika i bez zwrotu kosztów za niewykorzystany czas pobytu.

## Kleszcze – jak się przed nimi chronić

- Pamiętaj o odpowiednim ubraniu – na spacer po łące lub lesie zakładaj kurtkę lub koszulę z długim rękawem, długie spodnie oraz wysokie buty lub kalosze
- Wybieraj jasne ubrania, wówczas łatwo zauważysz kleszcza
- Stosuj preparaty odstraszające kleszcze, pamiętaj, aby przed użyciem zapoznać się z etykietą i zachować szczególną ostrożność podczas ich stosowania u dzieci
- Dokładnie obejrzyj skórę po powrocie ze spaceru

### Usuwanie kleszcza:

- Kleszcza uchwycić pęsetą tuż przy skórze, za przednią część ciała a następnie mocnym zdecydowanym ruchem pociągnij ku górze. Ranę starannie zdezynfekuj wodą utlenioną
- Pomocne w usuwaniu kleszcza są specjalne zestawy dostępne w aptekach lub pęseta
- Kleszcza nie należy zgniatać, wykręcać, smarować tłuszczem ani przypalać ogniem

### Po usunięciu kleszcza:

- Obserwuj miejsce po ukąszeniu, gdy pojawi się rumień, niezwłocznie udaj się do lekarza



# JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



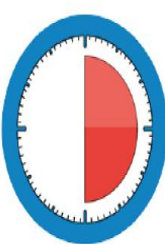
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



## **REGULAMIN PODRÓŻY**

1. Przedstawienie kierowcy uczestnikom i wychowawcom
2. Obowiązkowo zapinamy pasy bezpieczeństwa jeśli autokar jest w nie wyposażony (wychowawcy dokonują sprawdzenia zapięcia pasów - można prosić o pomoc )
3. Nie wstajemy, nie chodzimy po autokarze w trakcie jazdy
4. Nie bawimy się podłokietnikami jeśli są składane
5. Nie gnieciemy kolegów lub koleżanek siedzeniami regulowanymi
6. Nie pijemy gazowanych napojów tylko wodę lub herbatę
7. Z rozsądkiem spożywamy posiłki w szczególności słodkocze - zakaz jedzenia chipsów
8. Każde złe samopoczucie jak najszybciej zgłaszamy wychowawcy
9. Koledzy i koleżanki obserwują się wzajemnie i jeśli coś niepokojącego zaobserwują natychmiast zgłaszamy wychowawcom
10. Obowiązkowo zachowujemy się grzecznie i cicho w autokarze
11. Dbamy o czystość w szczególności koło swoich foteli. Podczas postoju zabieramy wszystkie nieczystości ze sobą aby wyrzucić
12. Podczas postoju nie wolno robić zakupów bez zgody wychowawcy, nie wolno biegać po parkingu i oddalać się od grupy bez zgody wychowawcy
13. Każda grupa ma przypisanego wychowawcę i pod Jego opieką spędza czas podczas przerw autokarowych.

## **REGULAMIN KAPIELI**

1. Kąpiel może odbywać się tylko w miejscu uprzednio zbadanym i ściśle oznaczonym przez ratownika lub osobę do tego wyznaczoną.
2. Osoby korzystające z kąpeli zobowiązane są ściśle stosować się do poleceń ratownika lub innej osoby posiadającej odpowiednie kwalifikacje ( instruktor , trener ).
3. Kąpiel lub ćwiczenia w wodzie odbywają się w grupach nie większych niż 10 osób.
4. Za ustalenie kolejności wchodzenia grup do wody odpowiedzialni są wychowawcy.
5. Nie wolno wchodzić do wody po wysiłku oraz nie wolno się kąpać na czczo lub wcześniej niż godzinę po posiłku.
6. Grupy oczekujące na swoją kolej wejścia do wody powinny siedzieć w cieniu, obserwując kąpiących.
7. Grupy powinny przychodzić do kąpeli i odchodzić po niej pod kierunkiem wychowawców. Grupa bez wychowawcy nie będzie dopuszczona do kąpeli.
8. Obowiązuje całkowity zakaz samodzielnego wchodzenia do wody. Nie wolno wchodzić do wody bez wiedzy i zgody ratownika i opiekuna.
9. Przed wejściem do wody i po wyjściu z wody obowiązuje zbiórka na brzegu w celu sprawdzenia liczebności grupy. Grupa wyznaczona wchodzi do wody i wychodzi z niej tylko na sygnał podany przez ratownika.
10. Osoby spóźnione na zbiórkę nie będą wpuszczone do wody.
11. Samodzielne wyjście z wody należy zgłosić dyżurującemu ratownikowi.

12. Wychowawca grupy w czasie zajęć w wodzie powinien znajdować się w takim miejscu, z którego widziałby wszystkich kąpiących się i sam był przez nich widziany.
13. W czasie kąpieli musi być utrzymana karność w grupie. Obowiązuje całkowity zakaz:
- a) kąpieli w łańcuszkach, kolczykach czy też zegarkach i pierścionkach,
  - b) wrzucania i wpychania do wody oraz skakania do wody,
  - c) długotrwałego lub dla żartów zanurzania się i nurkowania,
  - d) przekraczania stref przeznaczonych do kąpieli,
  - e) urządzania fałszywych alarmów oraz lekkomyślnych żartów.
14. Ustala się następującą sygnalizację dźwiękową :
- 1 - gwizdek - przekroczenie regulaminu kąpieli,
  - b) 2 - gwizdki - koniec kąpieli,
  - c) seria krótkich gwizdków - " Alarm „
15. W przypadku :
- złego samopoczucia, bólu głowy, zawrotu głowy i innych dolegliwości,
  - b) zauważenia tonięcia należy natychmiast powiadomić ratownika
16. Na sygnał " Alarm " wszyscy natychmiast wychodzą z wody na brzeg.
17. Za nieprzestrzeganie obowiązującego regulaminu ustala się następujące kary :
- a) za pierwsze złamanie regulaminu kąpieli - zakaz kąpieli w ciągu całego dnia,
  - b) za drugie przewinienie - zakaz kąpieli w ciągu dwóch najbliższych dni,
  - c) za trzecie przewinienie - zakaz kąpieli do końca turnusu
18. Nie wolno niszczyć urządzeń i sprzętu kąpieliska oraz zaśmiecać wody i terenu. Obowiązuje porządek, czystość, cisza i spokój.

### **REGULAMIN ZAJĘĆ REKREACYJNO-SPORTOWYCH**

1. Każdy rodzaj zajęć sportowo - rekreacyjnych prowadzony jest pod okiem wychowawcy (instruktora lub trenera).
2. Uczestnicy są zobowiązani do wykonywania poleceń prowadzącego oraz do przestrzegania zasad BHP.
3. Jeśli w trakcie zajęć sportowo - rekreacyjnych uczestnik źle się poczuje lub dozna kontuzji zobowiązany jest do przerywania zajęć i natychmiastowego poinformowania wychowawcę i kierownika.
4. Podczas zajęć sportowo - rekreacyjnych uczestnik dba o bezpieczeństwo oraz zdrowie swoje i innych uczestników.
5. Uczestnik podczas zajęć sportowo - rekreacyjnych występuje w stroju sportowym lub innym takim o jaki poprosi prowadzący.
6. Zajęcia sportowo - rekreacyjne prowadzone są zgodnie z zasadą Fair Play.
7. Uczestnikowi w trakcie zajęć nie wolno oddalać się od grupy.
8. Uczestnik , który potrzebuje w trakcie zajęć skorzystać z toalety - każdorazowo zgłasza to osobie prowadzącej zajęcia oraz po powrocie zgłasza swoją ponowną obecność.
9. Po każdym zajęciach uczestnicy są zobowiązani do dokładnego umycia rąk wodą z mydłem oraz dezynfekowania ich środkiem do dezynfekcji.

Z poważaniem  
Kubicki Paweł