

PORADNIK BEZPIECZNEGO WYPOCZYNKU

**Poradnik dla organizatorów wypoczynku,
dla dzieci i młodzieży oraz dla rodziców
wysyłających dziecko na wypoczynek**

MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ





Publikacja *Poradnik bezpiecznego wypoczynku* została sfinansowana ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Departament Młodzieży i Organizacji Pozarządowych
Ministerstwo Edukacji Narodowej
al. J. Ch. Szucha 25, 00-918 Warszawa
tel.: +48 22 34-74-434, fax: +48 22 34-74-417
e-mail: dmop_men@men.gov.pl

www.wypoczynek.men.gov.pl

Tekst i opracowanie merytoryczne:
Edyta Kostrzewa

Wydawca:
casusBTL
www.casusBTL.pl

ISBN 978-83-929232-4-4
Warszawa 2010

egzemplarz bezpłatny

Spis treści

Dla organizatora

1.1. Rejestracja bez problemów	6
Elektroniczny wniosek zgłoszenia krok po kroku	8
1.2. Komu można zaufać? – czyli kierownictwo i kadra	10
1.3. Tworzymy niezapomnianą przygodę	13
1.4. Jedziemy i wracamy bezpiecznie	16
1.5. Budynki czy namioty... i tak jest w porządku!	20

Dla rodzica i opiekuna

2.1. Spełniamy marzenia... swojego dziecka	24
2.2. Co i jak sprawdzić przed dokonaniem wyboru?	25
2.3. O co pytać przed wyjazdem?	26
2.4. Co przekazać dziecku, aby czuło się bezpieczne i zadowolone?	27
2.5. Bagaż dobrze przemyślany	29

Wszędzie bezpiecznie

3.1. Góry piękne i przyjazne	32
3.2. Pływanie bez niespodzianek	36
3.3. Bezpieczeństwo na drodze	39
O tym trzeba naprawdę POMYŚLEĆ i... to ZREALIZOWAĆ!	43



1.

2.

3.

Dni wolne od zajęć szkolnych to doskonała okazja, aby zadbać o właściwy **wypoczynek dzieci i młodzieży**. Najważniejsze jest jednak, aby przygotowane przez organizatorów, a wybrane przez rodziców i dzieci formy wypoczynku nie tylko sprawiały radość i spełniały marzenia, ale miały także funkcję edukacyjną oraz pozostawiły u młodzieży wspaniałe wspomnienia.

Celem poradnika jest przekazanie w przystępny sposób wszystkim zainteresowanym, w szczególności organizatorom wypoczynku oraz rodzicom i opiekunom, głównych zasad dotyczących rejestracji, przebiegu i **bezpieczeństwa** wypoczynku dzieci i młodzieży, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa. Zorganizowany pobyt poza miejscem zamieszkania to także świadome i planowe działanie zmierzające do poprawy zdrowia, kondycji fizycznej i pogłębienia zainteresowań młodych ludzi.

Różne formy wypoczynku uzupełniają pracę szkoły, pomagają promować aktywność fizyczną oraz zainteresowania kulturalne i krajoznawcze, zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników.

Pełne wykorzystanie wszystkich możliwości opiekuńczych i wychowawczych zależy przede wszystkim od organizatorów wypoczynku. Przypominamy im więc, o co trzeba zadbać, co zapewnić i o czym pamiętać, żeby wyjazd zawsze był bezpieczny, udany i dydaktycznie pożyteczny. Natomiast rodzicom i opiekunom poradnik ten może służyć radą, na co powinni zwrócić uwagę, zanim zdecydują się wysłać swoje dziecko na zorganizowany wypoczynek.

1



Dla organizatora





Rejestracja bez problemów

Od 1 marca 2010 roku obowiązują istotne zmiany w formie rejestracji wypoczynku przez organizatora. Zgłoszenia należy dokonać drogą elektroniczną poprzez wypełnienie formularza on-line zamieszczonego na stronie internetowej Ministerstwa Edukacji Narodowej


<http://wypoczynek.men.gov.pl>

a następnie złożyć wydruk tego formularza (wraz z załącznikami) w tym kuratorium oświaty, na którego terenie działania ma siedzibę lub mieszka organizator wypełniający wniosek. Każdy z turnusów musi być zarejestrowany jako osobne zgłoszenie.

Na stronie internetowej znajdują się dwa formularze, które wypełnia się zależnie od rodzaju wypoczynku i miejsca, w którym został on zaplanowany. Pierwszy formularz jest przeznaczony do rejestracji tych form wypoczynku, które odbywają się w kraju, trwają powyżej 5 dni lub będą liczyły więcej niż 25 uczestników. Drugi formularz wypełniają organizatorzy planujący wypoczynek z młodzieżą trwający do 5 dni i dla nie więcej niż 25 uczestników (warunek łączny) lub wypoczynek poza granicami Polski (bez względu na czas jego trwania i liczbę wyjeżdżających). Ten formularz służy również zgłoszeniu wypoczynku organizowanego w miejscu zamieszkania dzieci i młodzieży, ponieważ wszelkie jego formy, np. półkolonie, lato w mieście, również podlegają rejestracji.

Pierwszym krokiem niezbędnym do dokonania zgłoszenia jest rejestracja na stronie ministerstwa za pomocą wybranego przez siebie adresu e-mail, loginu i hasła. Taki sposób ułatwia zgłaszanie poszczególnych wypoczynków i ich turnusów bez konieczności każdorazowego podawania danych dotyczących organizatora (zostaną one uzupełnione automatycznie po zalogowaniu). Wprowadzenie własnego loginu oznacza, że wszystkie dane można edytować przed elektronicznym wysłaniem formularza, np. zapisać jego część i dokończyć w dowolnym terminie. Trzeba jednak pamiętać, że **formularza nie można edytować po przesłaniu go do kuratorium**. Dzięki rejestracji wypełniający zgłoszenie ma również dostęp do wniosków już wysłanych, ale jeszcze niez zaakceptowanych przez właściwe kuratorium, a także do tych już zaakceptowanych.

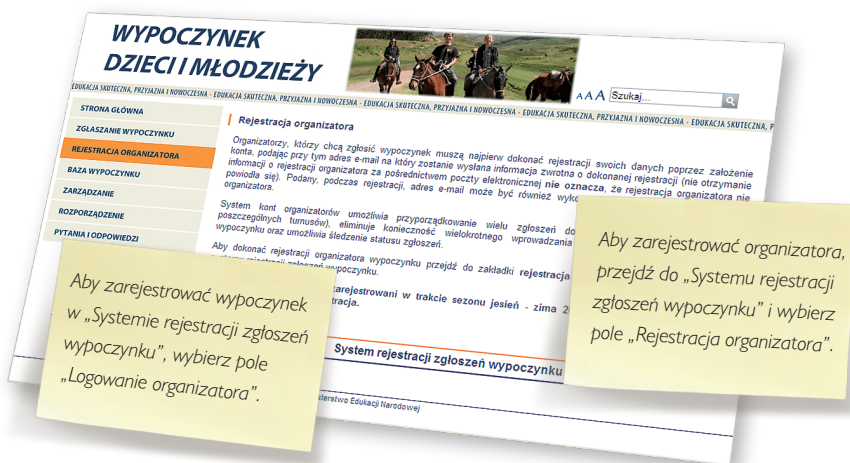
Drugi krok przed wypełnieniem formularza to przygotowanie wymaganych załączników w wersji elektronicznej, tj. w pliku w formacie JPG lub PDF. Wszelkich zmian (polegających np. na zmianie miejsca wypoczynku, danych kierowników, kadry) w formularzu już wysłanym elektronicznie i listownie będzie można dokonać tylko poprzez zgłoszenie poprawek w formie pisemnej do odpowiedniego kuratorium oświaty. Wszystkie zmiany w formularzu będą nanoszone na wydruku przez kuratorium oświaty przyjmujące zgłoszenie.


Trzeci krok to uważne i staranne wypełnienie wniosku. Trzeba zwrócić uwagę na informacje i porady pojawiające się w sytuacji, gdy zostanie wybrane pole oznaczone znakiem zapytania . Mają one za zadanie ułatwić poprawne wypełnianie formularza. Wniosek zostanie automatycznie zapisany w formacie PDF. To gotowa do przesłania wersja elektroniczna.





Po dokonaniu zgłoszenia należy je wydrukować, dodać załączniki w wersji papierowej i przesłać do odpowiedniego kuratorium oświaty nie później niż **21 dni** przed terminem rozpoczęcia wypoczynku (decyduje data stempla pocztowego). Organizator w terminie 7 dni roboczych otrzyma od właściwego kuratora **zaświadczenie o zgłoszeniu wypoczynku**. Zawiera ono numer zgłoszenia, nazwę i adres organizatora, miejsce i czas trwania wypoczynku, datę i podpis kuratora oświaty.



Elektroniczny wniosek zgłoszenia wycieczki krok po kroku



1. Wejdź na stronę <http://wypoczynek.men.gov.pl>.
2. Wybierz pole „System rejestracji zgłoszeń wycieczki”, a następnie „Rejestracja organizatora”.
3. Podaj wszystkie wymagane dane, wpisując swój login i hasło oraz podając obsługiwany przez Ciebie adres e-mail. Dodatkowe wyjaśnienia znajdują się pod symbolem znaku zapytania . Szczególnie uważnie wypełniaj pola, w których należy wpisać wyłącznie wartości liczbowe (np. numer telefonu). Następnie wybierz pole „Zarejestruj”.
4. Sprawdź, czy na adres e-mail podany przy rejestracji została dostarczona wiadomość będąca potwierdzeniem rejestracji organizatora. Wówczas możesz przystąpić do zgłaszania wycieczki.
5. Ponownie wejdź do „Systemu rejestracji zgłoszeń wycieczki”, a następnie wybierz pole „Logowanie organizatora”.
6. Zaloguj się, podając wybrane podczas rejestracji login i hasło organizatora. Jeśli nie pamiętasz tych danych, możesz skorzystać z opcji „Przypomnij hasło”. Informacje potrzebne do zalogowania zostaną przesłane na wskazany adres e-mail.
7. Kliknij na „Zarejestruj wycieczkę” i rozpocznij uzupełnianie danych zgodnie z pytaniami zawartymi w formularzu zgłoszeniowym. Po każdym etapie wybór pola „Dalej” oznacza automatyczne zapisanie dotychczas podanych informacji.

8. Postępuj zgodnie z instrukcją wyświetlającą się na ekranie. Korzystaj z dodatkowych wyjaśnień znajdujących się pod symbolem znaku zapytania . Szczególną uwagę zwróć na pola, w których można wpisać wyłącznie wartości liczbowe (np. numer telefonu do kierownika, REGON itp.).
9. Podczas wpisywania informacji dotyczących kadry wypoczynku w celu dodania nowego pola na informacje o kolejnej osobie korzystaj z zielonego symbolu .
10. Jeśli chcesz dokończyć zgłoszenie w późniejszym terminie, wybierz opcję „Zapisz jako robocze”. Zgłoszenie to będzie dostępne w lewej kolumnie tabeli „Wypoczynki w trakcie zgłaszania” i możesz powrócić do jego edycji, wybierając symbol ołówka  (edycja wniosku), lub je usunąć, wybierając symbol zakazu wjazdu  (usuwanie wniosku).
11. W zależności od formy wypoczynku system może wymagać dołączenia odpowiedniego załącznika (np. protokołu kontroli Państwowej Straży Pożarnej). Dany dokument powinien być zapisany w formacie PDF lub JPG, a jego wielkość nie może przekraczać 2 MB. Wszystkie strony dokumentu powinny być zeskanowane do jednego pliku. **Uwaga: nie ma możliwości dołączenia załącznika po wysłaniu zgłoszenia do kuratorium oświaty!**
12. Jeśli wszystkie podane przez Ciebie informacje są kompletne i dodałeś wymagane załączniki, możesz wybrać opcję „Zakończ zgłoszenie”. **Uwaga: od tego momentu nie ma już możliwości edycji zgłoszenia i zostaje ono automatycznie przesłane do kuratorium oświaty!**
13. Wybierz opcję „Powrót do panelu”. Zgłoszony wypoczynek znajduje się w środkowej części tabeli „Wypoczynki zgłoszone” wraz z informacją o jego nazwie i terminie. Kliknij symbol pliku PDF znajdujący się po prawej stronie wiersza w celu otwarcia dokumentu do wydruku.
14. Wydrukuj formularz zgłoszenia wypoczynku, podpisz go i prześlij na adres kuratorium oświaty z Twojego województwa.
15. Po przyjęciu przez kuratorium Twojego zgłoszenia otrzyma ono status wypoczynku zatwierdzonego. Od tego momentu będzie ono widoczne w ogólnodostępnej bazie wypoczynku oraz w Twoim panelu administratora w prawej części tabeli „Wypoczynki zatwierdzone”.
16. Aby dodać zgłoszenie kolejnego turnusu, wybierz ponownie pole „Zarejestruj wypoczynek”.



Komu można zaufać? – czyli kierownictwo i kadra

Zatrudnienie odpowiedniej kadry to jeden z najważniejszych warunków bezpiecznego i udanego wycieczki młodzieży i kluczowe zadanie organizatora. Kierownictwo i opiekunowie tworzą przecież niepowtarzalną atmosferę, pozwalającą na zintegrowanie wszystkich uczestników. Powinni nawiązać z nimi przyjazne kontakty, oparte na zaufaniu i zachęcić do aktywnego udziału w zajęciach. Przepisy prawa dokładnie określają uprawnienia, jakie są wymagane od kierowników wycieczki i wychowawców grup młodzieżowych.

Kierownik wycieczki musi posiadać zaświadczenie o ukończeniu kursu dla kierowników wycieczki obejmującego program ustalony przepisami. Jest to warunek podstawowy, zawarty w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej. Wycieczką mogą również kierować nauczyciele, instruktorzy harcerscy w stopniu co najmniej podharczmistrza oraz inne osoby, które:

- ukończyły kurs dla kierowników wycieczki obejmujący odpowiedni program i posiadają odpowiednie zaświadczenie (warunek ten nie dotyczy osób zajmujących stanowiska kierownicze w szkołach i placówkach dydaktyczno-wychowawczych);
- są osobami pełnoletnimi z co najmniej średnim wykształceniem;
- mają co najmniej trzyletni staż pracy opiekuńczo-wychowawczej lub dydaktyczno-wychowawczej.

W przypadku imprezy zagranicznej osoba nią kierująca powinna znać język obcy w stopniu umożliwiającym porozumienie się zarówno w kraju docelowym, jak i w krajach leżących na trasie dojazdowej.

Kierownikiem obozu wędrownego może zostać osoba, która ukończyła kurs dla kierowników lub posiada uprawnienia przewodnika turystycznego, przewodnika, instruktora turystyki kwalifikowanej lub pilota wycieczek. Jeśli natomiast organizowany wycieczek ma charakter imprezy tzw. turystyki kwalifikowanej (np. obóz narciarski), kierować nią może trener lub instruktor danej dyscypliny sportu.

Na **wychowawców** grup młodzieżowych organizator powinien wybierać:

- nauczycieli;
- instruktorów harcerskich w stopniu przynajmniej przewodnika;
- instruktorów Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego;
- trenerów i instruktorów sportowych;
- studentów szkół wyższych o specjalnościach pedagogicznych i słuchaczy kolegów nauczycielskich po odbyciu specjalnego przeszkolenia;
- inne osoby posiadające zaświadczenie o ukończeniu kursów dla wychowawców kolonijnych obejmujących stosowny program.

Wszyscy podejmujący pracę wychowawczo-opiekuńczą z dziećmi czy młodzieżą muszą mieć ukończone 18 lat i legitymować się co najmniej średnim wykształceniem.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej nakłada także na organizatora obowiązek przechowywania dokumentacji o uprawnieniach kierownika wycieczki oraz wychowawców (lub wolontariuszy) przez trzy lata. **Organizator ponosi odpowiedzialność za właściwą weryfikację tych dokumentów.** Podczas trwania imprezy wycieczkowej jej kierownik także przechowuje dostarczone przez organizatora kopie dokumentów poświadczających kwalifikacje pracowników (lub wolontariuszy).

Kompletując kadre, trzeba przede wszystkim pamiętać o zatrudnieniu odpowiedniej liczby wychowawców w zależności od liczby uczestników planowanego wycieczki. Aby zapewnić bezpieczeństwo, prawidłowo realizować program i udzielać młodzieży wsparcia w każdej sytuacji, pod nadzorem jednej osoby może być nie więcej niż 20 uczestników; w przypadku dzieci do 10 lat jeden wychowawca może się opiekować maksymalnie 15 uczestnikami. Jeśli wycieczka jest przewidziana dla młodzieży niepełnosprawnej, jedna osoba z kadry powinna sprawować opiekę nad mniejszą liczbą uczestników, w zależności od rodzaju i stopnia ich niepełnosprawności.

I jeszcze jeden konieczny warunek! Organizator wymaga od każdego uczestnika imprezy wycieczkowej dostarczenia **karty kwalifikacyjnej**, wypełnionej przez rodziców, która jest podstawowym źródłem wiedzy o młodym człowieku, będącym pod opieką wychowawców.

Pomocne akty prawne:

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 stycznia 1997 r. w sprawie warunków, jakie muszą spełniać organizatorzy wypoczynku dla dzieci i młodzieży szkolnej, a także zasad jego organizowania i nadzorowania (Dz.U. nr 12, poz. 67 i Nr 18, poz. 102 wraz z późn. zm.)

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 grudnia 2009 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków, jakie muszą spełniać organizatorzy wypoczynku dla dzieci i młodzieży szkolnej, a także zasad jego organizowania i nadzorowania (Dz.U. nr 218, poz. 1696 z 22 grudnia 2009 r.)

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 8 listopada 2001 r. w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki (Dz.U. nr 135, poz. 1516 z 26 listopada 2001 r.)

Tworzymy niezapomnianą przygodę

1.3.

Program imprezy wypoczynkowej stworzony i zrealizowany z pasją przez jej organizatora pozwoli spełnić marzenia młodych ludzi i dostarczy im niezapomnianych wrażeń. Zasadniczym zadaniem tego programu jest przecież kształtowanie i rozwój zainteresowań wypoczywającej młodzieży.

W zależności od rodzaju organizowanego wypoczynku przy opracowaniu programu trzeba wziąć pod uwagę cele turystyczne, rekreacyjne, edukacyjne i społeczno-wychowawcze. Może to być na przykład:

- poznawanie ojczystego kraju, jego środowiska przyrodniczego, tradycji, zabytków, kultury i historii;
- poznawanie kultury i języka innych państw;
- wzbogacanie wiedzy z różnych dziedzin życia społecznego, gospodarczego i kulturalnego;
- poznawanie zasad ochrony środowiska i wyrabianie umiejętności korzystania z zasobów przyrody;
- podnoszenie sprawności fizycznej poprzez udział w aktywnych formach wypoczynku;
- poprawa stanu zdrowia dzieci z terenów zagrożonych ekologicznie;
- przeciwdziałanie patologiom;
- nauka zasad bezpieczeństwa w różnych sytuacjach.

Wszystkie formy wypoczynku zawarte w programie mają przede wszystkim spełniać normy bezpieczeństwa, a także służyć przeciwdziałaniu uzależnieniom oraz ukazywać prawidłowe postawy prospołeczne.

Pamiętajmy, że powyższa lista celów nie jest wyczerpująca i może zawierać również elementy innowacyjne i kreatywne.

Przy konstruowaniu programu oraz wyborze metod pracy podczas wypoczynku wykorzystajmy możliwości i pomysłowość kierownika i wychowawców oraz ich doświadczenia i umiejętności. Być może znają oni ciekawe gry terenowe i symulacyjne albo podstawy dramy i będą w stanie przekazać uczestnikom trochę wiedzy aktorskiej? A może interesują się filmem i nakręcą z młodzieżą ciekawy reportaż z kolonii?

Co więcej, warto podczas pierwszych dni wypoczynku zapytać jego uczestników o zainteresowania i potrzeby. Być może są zajęcia, którymi będą szczególnie zainteresowani, a ich realizacja byłaby możliwa. Wykażmy się elastycznością tam, gdzie to możliwe.

Trzeba się również zastanowić, jaki potencjał ma teren, na którym będzie przebywać grupa, bo on też może „pomóc” w realizacji programu. W zależności od tego, w jakim regionie odbywa się wypoczynek, organizator powinien poświęcić trochę czasu na zapoznanie się z jego historią, tradycjami, legendami, ciekawymi mieszkańcami. To wartościowa inspiracja, a dzięki temu wypoczynek będzie miał określony temat, któremu będą podporządkowane wszystkie zajęcia. Dobrze by było, aby okres wakacji stał się dla jego uczestników trochę bajkowy, wspierał ich kreatywność, zainteresowania, aby długo potem mogli wspominać przygotowany przez organizatora wypoczynek.

Przykładowy program wyjazdu wypoczynkowego

1. Integracja uczestników: gry i zabawy integracyjne, „przełamywanie lodów”, budowanie grupy.
2. Ustanowienie „kontraktu” – wspólne uzgodnienie zasad na kolonii i obozie i/lub zapoznanie dzieci/młodzieży z regulaminem pobytu.
3. Wycieczki po okolicy, spotkania z ciekawymi ludźmi (mieszkańcami tych okolic).
4. Organizacja tematycznych gier terenowych, symulacyjnych.
5. Organizacja tematycznych zajęć edukacyjnych (warsztatów, gier) na przykład na temat współpracy w grupie, auto-prezentacji, komunikacji niewerbalnej i innych.
6. Organizacja turniejów sportowych dostosowanych do możliwości bazy sportowo-rekreacyjnej, np. turniejów tenisa stołowego, badmintonu, koszykówki, siatkówki, piłki nożnej, małej olimpiady lekkoatletycznej, gier i zabaw na wesoło.
7. Wskazywanie negatywnych stron uzależnień od alkoholu, narkotyków i innych używek, również promocja zdrowego stylu życia poprzez gry, zabawy i konkursy, a także warsztaty edukacyjne, itp.



Należy zwrócić szczególną uwagę na zróżnicowanie metod i używanych narzędzi, tak by stale wzbudzać zainteresowanie uczestników. Nie warto ograniczać się tylko do pogadarek i dyskusji lub konkursów rysunkowych, ale postarać się o rozwiązania kreatywne i nowatorskie, które będą stanowić wyzwanie dla młodzieży. Dużo przykładowych gier i zabaw można znaleźć w internecie.

Plan dnia:

- 8:00 – pobudka i gimnastyka poranna, toaleta poranna
- 8:30 – śniadanie
- 9:30 – zajęcia programowe
- 13:30 – obiad
- 14:00 – cisza poobiednia
- 15:30 – zajęcia programowe
- 18:30 – kolacja
- 19:00 – zajęcia w grupach
- 22:00 – cisza nocna

Pomocne akty prawne:

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 8 listopada 2001 r. w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki (Dz.U. nr 135, poz. 1516 z 26 listopada 2001 r.)

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 września 2001 roku w sprawie szczegółowych zasad i warunków prowadzenia działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej (Dz.U. z 2001 r. Nr 101, poz. 1095)

Pomocna literatura znajduje się w internecie na stronie www.wypoczynek.men.gov.pl w zakładce **Pytania i odpowiedzi**.

Jedziemy i wracamy bezpiecznie

1.4.

„Przewóz osób może odbywać się tylko pojazdem do tego przeznaczonym lub przystosowanym, a liczba przewożonych osób nie może przekraczać liczby miejsc określonych w dowodzie rejestracyjnym” – ten przepis prawa o ruchu drogowym powinien stać się dla organizatora podstawową zasadą. Najczęściej wybieranym środkiem transportu dzieci i młodzieży jest autokar. Współpraca z firmą przewozową posiadającą odpowiednie zezwolenia, sprawdzone i nowoczesne pojazdy i doświadczonych pracowników to sposób na uniknięcie wielu zagrożeń drogowych.

Ostatecznej weryfikacji organizator powinien dokonać przed wyjazdem grupy na wypoczynek, zlecić policji badanie stanu technicznego pojazdu i koniecznie zwrócić uwagę na właściwe oznakowanie autokaru.

Zgodnie z przepisami pojazd przewożący zorganizowaną grupę dzieci lub młodzieży w wieku do 18 lat musi być oznaczony z przodu i z tyłu kwadratowymi tablicami barwy żółtej z symbolem dzieci barwy czarnej (jednak nie wolno znakować pojazdu takimi tablicami wtedy, gdy dzieci lub młodzież nie są przewożone). W warunkach niedostatecznej widoczności tablice powinny być oświetlone, chyba że są wykonane z materiału odblaskowego. Kierowca takiego pojazdu musi włączyć światła awaryjne podczas wsiadania lub wysiadania dzieci lub młodzieży.



Jeżeli wypoczynek jest organizowany dla uczestników niepełnosprawnych, należy pamiętać, że ich przewóz odbywa się środkiem transportu konstrukcyjnie przeznaczonym dla osób niepełnosprawnych. Pojazd taki oznacza się z przodu i z tyłu kwadratowymi tablicami barwy niebieskiej z międzynarodowym symbolem wózka inwalidzkiego barwy białej. Tablice te powinny być wykonane z materiału odblaskowego. Kierujący tym pojazdem musi włączyć światła awaryjne podczas wsiadania lub wysiadania dzieci lub młodzieży.



Opieka nad dziećmi jest sprawowana zarówno w czasie oczekiwania na podróż, jak i w czasie przewozu. Przed podróżą i w trakcie jej trwania opiekunowie przede wszystkim przestrzegają zasady:

Opiekun wsiada ostatni i wysiada pierwszy

Ponadto opiekunowie:

- sprawdzają stan liczebný w czasie oczekiwania oraz wewnątrz pojazdu;
- zwracają uwagę na właściwe zachowanie się podczas przejazdu;
- zapewniają bezpieczne wsiadanie i wysiadanie;
- ustalają sposób porozumiewania się z kierowcą w czasie jazdy;
- przestrzegają zaleceń wysiadania dzieci i młodzieży tylko na parkingach, a po każdym postoju ponownie liczą uczestników wycieczki;
- pilnują bezpieczeństwa podopiecznych np. w czasie wycieczek, przejścia do miejsca zbiórki, zwiedzanego obiektu. W razie potrzeby, w zależności od usytuowania przystanku czy miejsca zaparkowania, przeprowadzają dzieci na drugą stronę jezdni;
- organizują bezpieczne wysiadanie w razie konieczności, a w przypadku zatrzymania się na trasie na skutek zaistniałych okoliczności, zmuszających podróżnych do opuszczenia pojazdu, zabezpieczają wyjścia na prawe pobocze, zgodnie z obowiązującym kierunkiem jazdy, wyprowadzając młodzież w bezpieczne miejsce;
- nie dopuszczają do przewozu dzieci i młodzieży w sytuacji zagrażającej bezpieczeństwu ich zdrowia i życia.

Rekomenduje się, aby w czasie wycieczki autokarowej za bezpieczeństwo uczniów odpowiadał opiekun. Żadne inne dorosłe osoby – ani kierowca, ani pilot czy przewodnik wycieczki – nie powinny opiekować się młodzieżą.

Organizując wypoczynek w odległych rejonach kraju czy za granicą, należy wziąć pod uwagę, że bezpieczne prowadzenie pojazdów jest uzależnione m.in. od kondycji psychofizycznej kierowcy. Żeby zachować prawidłowe funkcje psychiczne odpowiadające za szybkość i zakres spostrzegania, stałość reakcji, kierowca powinien przestrzegać minimalnych okresów przerw i odpoczynków oraz maksymalnych okresów jazdy.

Oto niektóre przepisy socjalne dotyczące kierowców, stanowiące istotną informację dla organizatora zawierającego umowę na przewóz dzieci i młodzieży.

- Przerwy w jeździe

Po okresie prowadzenia pojazdu trwającym 4,5 godziny kierowca powinien zrobić ciągłą przerwę (odpoczynek) trwającą co najmniej 45 minut. Przerwę można podzielić na dwie części: pierwsza musi liczyć 15 minut lub więcej, a druga nie mniej niż 30 minut.

- Dzienny czas prowadzenia pojazdu

Łączny czas prowadzenia pojazdu od zakończenia jednego dziennego okresu odpoczynku do rozpoczęcia następnego dziennego okresu odpoczynku lub pomiędzy dziennym okresem odpoczynku a tygodniowym okresem odpoczynku nie może przekroczyć 9 godzin (dwa razy w tygodniu może trwać do 10 godz.). Tydzień należy rozumieć jako okres od godz. 00:00 w poniedziałek do godz. 24:00 w niedzielę.

- Kiedy prowadzi jeden kierowca, jego dzienny okres odpoczynku:

- powinien być odebrany w ciągu 24 godzin od momentu rozpoczęcia dnia pracy kierowcy,
- regularny – powinien trwać co najmniej 11 godzin (może być podzielony na dwie części: 2 godz. + 9 godz.),
- skrócony (maksymalnie trzy razy pomiędzy dwoma tygodniowymi odpoczynkami) – powinien trwać minimum 9 godzin.

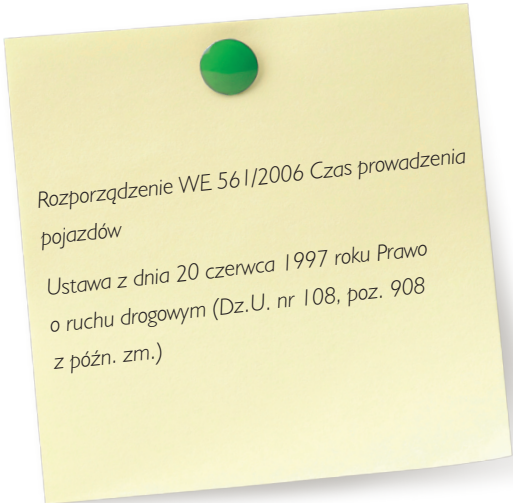
- W przypadku załogi kilkuosobowej odpoczynek w wymiarze 9 godzin można odebrać w okresie 30 godzin. Ten przywilej przysługuje kierowcy wyłącznie wtedy, gdy w trakcie każdego okresu prowadzenia pojazdu, między dwoma kolejnymi dziennymi lub tygodniowymi okresami odpoczynku, w pojeździe są przynajmniej dwaj kierowcy. Przy kilkuosobowej obsadzie środka transportu przez pierwszą godzinę obecność innego kierowcy lub kierowców jest fakultatywna, ale przez pozostałą część tego okresu jest obowiązkowa.

- Tygodniowy okres odpoczynku powinien rozpocząć się nie później niż po zakończeniu sześciu okresów 24-godzinnych, licząc od końca poprzedniego tygodniowego okresu odpoczynku. W ciągu dwóch kolejnych tygodni kierowca wykorzystuje co najmniej dwa regularne tygodniowe okresy odpoczynku trwające 45 godzin lub jeden regularny tygodniowy okres odpo-

czynku i jeden skrócony tygodniowy okres odpoczynku, trwający nie mniej niż 24 godziny. Skrócenie to należy jednak skompensować równoważnym odpoczynkiem, wykorzystanym jednorazowo łącznie z innym okresem odpoczynku trwającym minimum 9 godzin przed końcem trzeciego tygodnia następującego po danym tygodniu.

- Tygodniowy czas prowadzenia pojazdu nie może przekroczyć 56 godzin.
- Łączny czas prowadzenia pojazdu w ciągu dwóch kolejnych tygodni nie może być dłuższy niż 90 godzin.

Pomocne akty prawne:



Rozporządzenie WE 561/2006 Czas prowadzenia pojazdów

Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 roku Prawo o ruchu drogowym (Dz.U. nr 108, poz. 908 z późn. zm.)



Budynki czy namioty... i tak jest w porządku!

W 2010 roku wprowadzono istotne zmiany dotyczące zgłaszania i kwalifikacji obiektów i terenów zakwaterowania młodzieży w czasie turnusów wypoczynkowych. Zrezygnowano m.in. z obowiązku wypełniania karty kwalifikacyjnej obiektu. Postanowiono również, że kurator oświaty, wydający organizatorowi zaświadczenie o zgłoszeniu wypoczynku, drogą elektroniczną przesyła to zgłoszenie kuratorowi oświaty, państwowemu powiatowemu inspektorowi sanitarnemu oraz komendantowi powiatowemu (miejskiemu) Państwowej Straży Pożarnej w miejscu lokalizacji wypoczynku.

Na **organizatorze wypoczynku** spoczywa jednak obowiązek zawarcia umowy na zakwaterowanie młodzieży z właścicielem lub zarządcą budynków, obiektów czy terenów. Właściciel dysponuje dokumentami o spełnianiu wymagań przeciwpożarowych lub okresowych kontrolach, wydanymi przez miejscowego komendanta powiatowego lub miejskiego Państwowej Straży Pożarnej. Jeśli brakuje opinii komendanta PSP, właściciel, zarządca, użytkownik albo organizator wypoczynku musi wystąpić z wnioskiem o jej wydanie.

Kopie tych dokumentów (we wniosku elektronicznym najlepiej zeskanowane w formacie JPG lub PDF) organizator dołącza do zgłoszenia wypoczynku, niezależnie od planowanej formy zakwaterowania (np. zakwaterowanie w obiektach hotelarskich, okazjonalnie używanych do wypoczynku, obóz pod namiotami).

Ponadto organizator wypoczynku powinien pamiętać o sprawdzeniu:

- wyposażenia budynku czy terenu w wykaz telefonów alarmowych, instrukcje postępowania na wypadek powstania pożaru oraz odpowiednie gaśnice,
- oznakowania zgodnie z Polskimi Normami dróg ewakuacyjnych, miejsc lokalizacji przeciwpożarowych wyłączników prądu, głównych zaworów gazu, składowania materiałów niebezpiecznych pożarowo, urządzeń przeciwpożarowych i gaśnic oraz usytuowania elementów sterujących urządzeniami przeciwpożarowymi,

oraz zaznajomieniu pracowników z przepisami przeciwpożarowymi i porządkowymi (z uwzględnieniem obsługi sprzętu przeciwpożarowego i prowadzenia ewakuacji).

W przypadku wynajęcia budynku używanego okazjonalnie do wypoczynku organizator dołącza również szkic poszczególnych pomieszczeń z określeniem ich funkcji, zawierający w szczególności szkic sypialni, stołówki, świetlicy i pomieszczenia do zajęć rekreacyjnych. Kiedy planowany wypoczynek ma charakter obozu pod namiotami, należy sporządzić szkic sposobu zagospodarowania terenu przeznaczonego na obóz z rozmieszczeniem poszczególnych części: mieszkalnej, żywieniowej, zespołu służby zdrowia, umywalni, ustępów.

Oprócz bezwzględnych wskazań dotyczących bezpieczeństwa przeciwpożarowego wszystkie tereny czy obiekty wypoczynku dzieci i młodzieży muszą spełniać wymogi bezpieczeństwa, warunków sanitarno-higienicznych, określone przez Państwową Inspekcję Sanitarną.

Wypoczywająca młodzież niepełnosprawna powinna zostać zakwaterowana w obiekcie dostosowanym do potrzeb wynikających z rodzaju i stopnia niepełnosprawności.

Kontrole warunków bytowych przeprowadza Państwowa Inspekcja Sanitarna, której organizator wypoczynku udostępnia następujące dokumenty:

- wynik badania wody,
- kopię umowy wywozu nieczystości,
- kopię umowy z gabinetem podstawowej opieki zdrowotnej (w przypadku braku opieki medycznej w placówce).

Inspekcje Państwowej Inspekcji Sanitarnej dotyczą także:

- terenu wokół miejsca wypoczynku, a więc: ogrodzenia, szlaków komunikacyjnych, czystości wokół placówki, zabezpieczenia otworów kanalizacyjnych i studzienek, miejsca gromadzenia odpadów;
- budynku: dostępu do ciepłej i zimnej wody, podłączenia do kanalizacji ogólnej lub zbiornika bezodpływowego; wyposażenia sypialni w pojedyncze łóżka, a także szafki ubraniowe, nocne, wieszaki, koce i pościel; stanu i wyposażenia pomieszczeń sanitarnych – oddzielnych dla dziewcząt i chłopców;
- wydzielonych pomieszczeń na: przechowywanie wierzchniej odzieży, sprzętu porządkowego i środków czystości, sprzętu sportowego, brudnej i czystej bielizny pościelowej;

- higieny przygotowania posiłków: czystości i stanu technicznego pomieszczeń przeznaczonych do przygotowywania posiłków i przechowywania produktów żywnościowych.

Pomocne akty prawne:

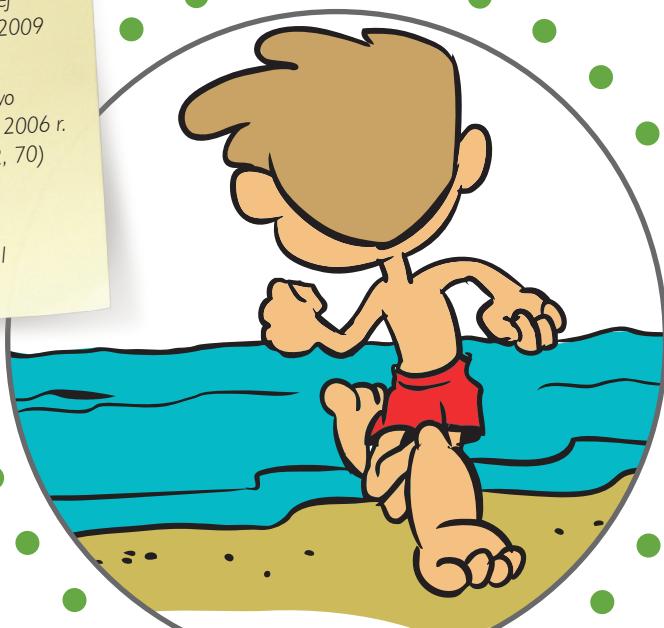
Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 8 listopada 2001 r. w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki (Dz.U. nr 135, poz. 1516 z 26 listopada 2001 r.)

Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 21 kwietnia 2006 r. w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów, (Dz.U. Nr 80, poz. 563)

Ustawa o ochronie przeciwpożarowej z dnia 24 sierpnia 1991 r., (Dz.U. 2009 Nr 178, poz. 1380)

Ustawa z dnia 7 lipca 1994 r. Prawo budowlane, tekst jednolity Dz.U. z 2006 r. Nr 156, poz. 1118 (art. 5, 61, 62, 70)

Ustawa z dnia 14 marca 1985 r. o Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dz.U. z 2006 r. nr 122, poz. 851 z późn. zm.)





2

**Dla rodzica
i opiekuna**





Spełniamy marzenia... swojego dziecka

Najważniejsza jest decyzja! Ważne jest, aby decyzja o wyjeździe dziecka na zorganizowany wypoczynek była podjęta wspólnie, czyli przez RODZICÓW i DZIECKO. Mamy tu na myśli pierwszy pobyt małego dziecka bez rodziców czy opiekunów. Jeśli dziecko będzie uczestniczyło razem z rodzicami w wyborze formy wypoczynku, nie poczuje się do niczego zmuszane i tym chętniej zdecyduje się na przebywanie tylko z rówieśnikami. Córka lub syn mogą mieć mnóstwo pytań, więc dobrze byłoby, gdyby rodzice dokładnie wyjaśnili różnice między kolonią a np. obozem sportowym. To będzie prawdopodobnie pierwsze w życiu dziecka dokonanie świadomego wyboru. Może interesuje się historią, może przyrodą, a może jazdą konną? Pamiętajmy! Niech rodzice starają się spełniać przede wszystkim marzenia swojej pociechy, a nie własne...

Wybierając kolonię czy obóz, trzeba wziąć także pod uwagę swoje możliwości finansowe, odległość miejsca wypoczynku od domu, zdrowie dziecka, a przede wszystkim wiarygodność organizatora.

W sprawdzeniu tej wiarygodności pomoże rodzicom i opiekunom publiczna baza danych o wypoczynku, uruchomiona w 2010 roku na stronie internetowej Ministerstwa Edukacji Narodowej

<http://wypoczynek.men.gov.pl>

Tutaj każdy rodzic może się przekonać, czy dany turnus został zgłoszony do kuratorium oświaty. Na stronie internetowej na bieżąco są publikowane informacje o numerach wydanych zaświadczeń, danych organizatora, liczbie uczestników oraz terminie i lokalizacji wypoczynku. Umożliwia to także zgłoszenie uwag odpowiedniemu kuratorowi oświaty lub innym służbom w sytuacji stwierdzenia jakichkolwiek nieprawidłowości organizacyjnych.



Co i jak sprawdzić przed dokonaniem wyboru?

Radzimy, aby przy decydowaniu się na konkretną ofertę kierować się jej charakterem edukacyjnym, np. planowanymi wycieczkami, poznawaniem przyrody, ciekawej historii miejsc, a także możliwościami aktywnego relaksu fizycznego w grupie rówieśników. Umiejętne połączenie przez organizatora tych elementów to dla dziecka szansa na niezapomniany wypoczynek.

Dla uzyskania pewności, że dziecko lub młody człowiek będzie przez czas nieobecności w domu pod dobrą opieką, trzeba przeznaczyć trochę czasu na:

- przeczytanie Ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o usługach turystycznych;
- skontaktowanie się z biurem podróży organizującym wybraną kolonię lub obóz: wejście na jego stronę internetową, sprawdzenie, czy jest zrzeszone np. w Polskiej Izbie Turystycznej. Należy jednak pamiętać, że w przypadku, gdy dany wypoczynek organizuje szkoła lub stowarzyszenie, tych danych w bazie Polskiej Izby Turystycznej nie znajdziemy, a część organizatorów może być zrzeszona w innej organizacji;
- sprawdzenie, czy biuro ma koncesję organizatora turystyki nadaną przez Urząd Kultury Fizycznej i Turystyki (Ustawa z dnia 20 stycznia 2000 r. o zmianie ustawy o utworzeniu Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki).

Jeżeli wybrana forma wypoczynku dziecka to obóz sportowy, nieodzowne będzie zwrócenie uwagi na:

- rodzaj sprzętu używanego w czasie treningów,
- kwalifikacje kadry,
- przygotowanie specjalnych torów, tras lub innych miejsc do przeprowadzenia zajęć,
- możliwość rezygnacji dziecka z zajęć w każdej chwili, tzn. upewnienie się, że udział w treningach jest dobrowolny.



0 co pytać przed wyjazdem?



Odpowiedzialny organizator wycieczki dzieci i młodzieży zazwyczaj zwołuje przed wyjazdem spotkanie, w trakcie którego rodzice i opiekunowie powinni:

- poznać dokładny adres miejsca, w którym będzie przebywać dziecko, oraz czas trwania obozu czy kolonii,
- sprawdzić termin wyjazdu i powrotu oraz miejsce i czas odbioru dziecka,
- dowiedzieć się, kim są kierownik wycieczki oraz inni opiekunowie,
- dostać kontakt do kierownika oraz do ośrodka (w razie niemożności skontaktowania się z kierownikiem),
- upewnić się, czy została zapewniona opieka medyczna,
- sprawdzić, czy dziecko jest dodatkowo ubezpieczone od nieszczęśliwego wypadku,
- poznać warunki zakwaterowania (domki, namioty, ośrodek),
- poznać program kolonii lub obozu,
- zapytać o wyżywienie podczas pobytu,
- zażądać od organizatora listy rzeczy (zgodnie ze specyfiką obozu), które dziecko powinno zabrać z sobą,
- ustalić kwestię posiadania i korzystania przez dziecko z telefonu komórkowego,
- dowiedzieć się o zasadach korzystania z kieszonkowego, możliwości przechowywania pieniędzy i wartościowych przedmiotów,
- omówić ewentualne terminy odwiedzin u dziecka,
- pamiętać o powiadomieniu o chorobach i dolegliwościach dziecka, a jeśli jest ono w trakcie leczenia, ustalić z kierownictwem sposób przyjmowania leków,
- poinformować organizatora o wszelkich nietypowych zachowaniach (moczenie w nocy, lunatykowanie, uczulenia żywieniowe itp.), które mogą mieć wpływ na bezpieczeństwo i komfort dziecka lub innych uczestników,
- oddać organizatorowi dokładnie wypełnioną kartę kwalifikacyjną.



Co przekazać dziecku, aby czuło się bezpieczne i zadowolone?

Mamy tu oczywiście na myśli przygotowanie małych dzieci, zwłaszcza tych, które po raz pierwszy wyjeżdżają bez rodziców lub nieczęsto spędzają czas na koloniach czy obozie. W przypadku starszej młodzieży rodzice czy opiekunowie mogą służyć tylko dobrą i przyjacielską radą.

Przebywanie poza domem i znanym otoczeniem może w małym dziecku wywołać reakcję emocjonalną, dlatego dobrze jest uprzedzić je, że chwile tęsknoty są rzeczą normalną i szybko mijają. Aby jednak dobrze przygotować małego człowieka pod względem psychicznym, trzeba przekazać mu jak najwięcej prawdziwych informacji o życiu na kolonii czy obozie, np. opowiedzieć, jak wygląda dzień, jak przebiegają posiłki i kiedy jest czas na zabawę. Przy okazji można także podzielić się własnymi wrażeniami z wyjazdów sprzed lat. Zachęcające do samodzielnego wyjazdu będą z pewnością obietnice atrakcyjnych wycieczek, zapowiedzi konkursów czy turniejów.

Istnieją także zasady, o których przekazaniu nie wolno zapominać.

- Istotną rzeczą jest uświadomienie dziecku, że w czasie wyjazdu jego podstawowym opiekunem będzie wychowawca, i to na niego może liczyć, jeśli potrzebuje pomocy, rady lub wsparcia albo jest chore. Należy także podkreślić, że bez wiedzy wychowawcy nie można wychodzić poza teren kolonii nawet bardzo blisko.
- Trzeba ustalić, że dziecko ma koniecznie natychmiast informować zarówno opiekuna, jak i rodzica o wszelkich sytuacjach zagrożenia, np. obcych, zaczepiających je ludziach, zakupach z nieznanego źródła itp.
- Dobrze jest zwrócić uwagę, aby syn czy córka pilnowali swoich pieniędzy i nie nosili ich wszystkich przy sobie lub powierzyli część opiekunowi.
- W czasie letnich wyjazdów rodzice muszą ostrzegać małe dzieci przed zbieraniem i jedzeniem jakichkolwiek leśnych owoców oraz grzybów, które mogą okazać się trujące, oraz przed kontaktem z niebezpiecznymi czy dzikimi zwierzętami.
- Jeżeli miejsce wypoczynku znajduje się nad wodą, rodzice powinni nauczyć syna lub córkę, jak bezpiecznie zachowywać się na kąpielisku i za-

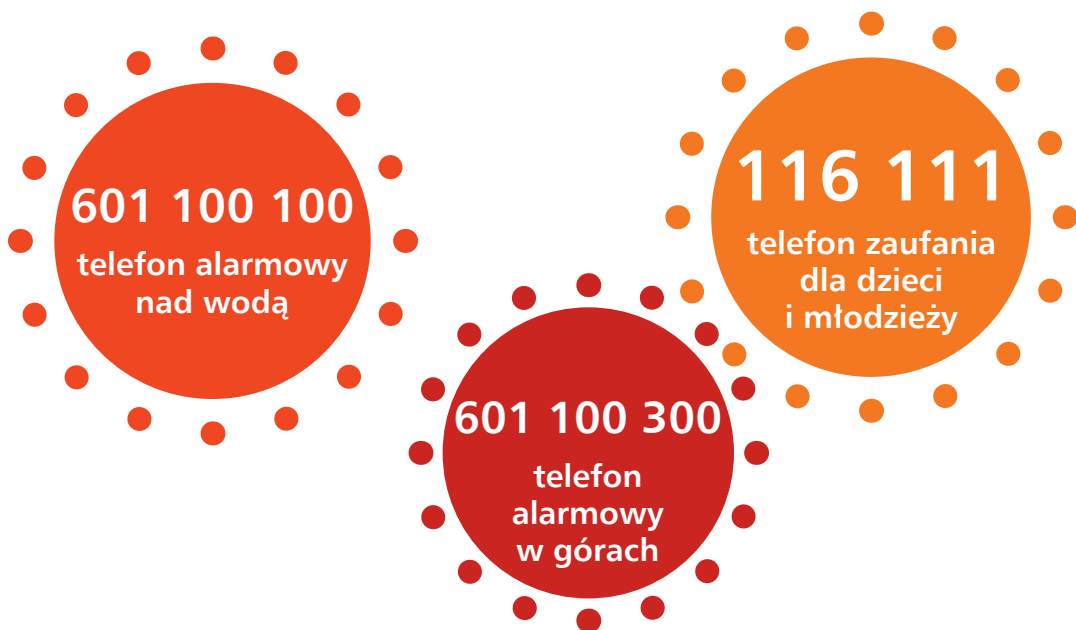
pewnić, że w pobliżu zawsze znajdują się wychowawca oraz ratownik i do ich poleceń koniecznie trzeba się stosować.

- Ważną rzeczą jest ostrzeżenie dziecka, żeby zawsze i wszędzie pilnowało swoich napojów i nie przyjmowało jedzenia, napojów ani słodyczy od nieznanymi osob.
- I na koniec zasada podstawowa: **nauczmy dziecko zdecydowanie odmawiać, gdy ktoś proponuje mu alkohol czy narkotyki.**

Dodaniem pewności dziecku w nowej dla niego sytuacji będzie dokładne umówienie się na rozmowy telefoniczne, ewentualnie także odwiedziny. W planie organizatora wycieczki są zwykle ustalone dni odwiedzin rodziców, tak aby dzieci przebywały w tych dniach na terenie ośrodka.

Nie zapomnijmy jednak podać dziecku numerów:

- telefonu kontaktowego do domu i innych bliskich osób (wskazany więcej niż jeden kontakt),
- telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży (116 111),
- telefonu alarmowego w zależności od miejsca pobytu dziecka (nad wodą 601 100 100, w górach 601 100 300).





Bagaż dobrze przemyślany



W zależności od wieku dziecka zwróćmy szczególną uwagę na rozsądnie skompletowany i zapakowany bagaż. Nie powinien on być przede wszystkim za ciężki, ponieważ nie zawsze znajdzie się osoba mogąca pomóc w przeniesieniu bagażu np. z autokaru do pokoju. Najlepiej aby była to jedna torba, walizka lub plecak i niewielki plecak podręczny. Zaleca się, aby w sezonie zimowym w przypadku wyjazdów o charakterze sportowym dobierać sprzęt (narty, snowboard) do wzrostu, wagi i umiejętności młodego człowieka. Trudno obciążać tego typu obowiązkiem trenera prowadzącego zajęcia w czasie obozu, bo musi on przecież poświęcać czas na opiekę nad wszystkimi uczestnikami wyjazdu. Ma to również na celu nie tylko zachowanie zasad bezpieczeństwa, ale także ułatwienie uczenia się danej dyscypliny.

Kwota pieniędzy danych dziecku jako kieszonkowe zależy od możliwości finansowych każdego rodzica. Zaufany organizator często wie, jaką kwotą powinno dysponować dziecko w czasie pobytu, aby kupić sobie pamiątki czy potrzebne drobiazgi. Zawsze można także przesłać dodatkowe pieniądze na adres dziecka w ośrodku. W przypadku młodszych dzieci rodzice powinni skonsultować możliwość oddania kieszonkowego oraz wartościowych przedmiotów (takich jak odtwarzacze mp3 czy aparaty fotograficzne) do depozytu wychowawcom.

W spakowanym bagażu małego dziecka powinny się znaleźć (w zależności od sezonu):

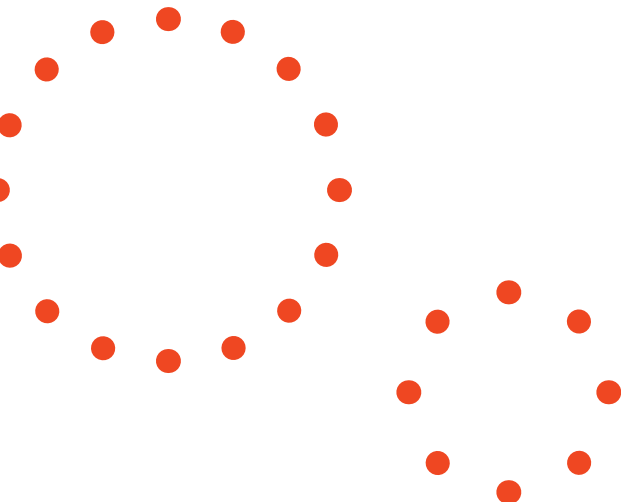
- ubranie: nieprzemakalna kurtka lub kombinezon w zimie, nieprzemakalne obuwie, sandały, buty sportowe, pantofle, bielizna na każdy dzień, ubranie na ciepłą i zimną pogodę, nakrycie głowy, zimą dwie pary rękawiczek, a latem dwa stroje kąpielowe;
- kosmetyki i środki higieny osobistej: pasta i szczoteczka do zębów, mydło, szampon (najlepiej w saszetkach), duży ręcznik plażowy i dwa ręczniki, grzebień, chusteczki higieniczne, krem z filtrem UV;
- długopis, notes z adresami, saszetka do zawieszania na szyi (na pieniądze), książka lub gra.

Dziecko powinno mieć z sobą legitymację szkolną oraz kartkę z adresem wypoczynku i telefonami kontaktowymi do rodziców. W przypadku wyjazdu na obóz nie wolno zapomnieć o śpiworze, latarce, płaszczu przeciwdeszczowym.

Zadbajmy, aby w bagażu nie znalazły się:

- żadne lekarstwa (najwyżej plastry opatrunkowe). Ewentualne lekarstwa, które dziecko stale przyjmuje, należy przekazać opiekunowi wraz z przyklejoną do opakowania kartką zawierającą imię i nazwisko dziecka oraz dokładny sposób dawkowania leku;
- ostre przedmioty, np. scyzoryk, chyba że jest to obóz harcerski lub wędrowny;
- zapałki lub zapalniczka.

Im więcej starań włożą rodzice w przygotowanie samodzielnego wypoczynku swojej pociechy, tym większą będą mieli satysfakcję, słuchając po powrocie dziecka tylko fascynujących opowieści.





3

**Wszędzie
bezpiecznie**





Góry piękne i przyjazne



3.1.

Wędrówka górkimi szlakami zarówno w lecie, jak i w zimie to jeden z najlepszych sposobów spędzenia wolnego czasu. Takim wędrówkom mogą jednak towarzyszyć zagrożenia czy wypadki. Aby unikać tych niebezpieczeństw, każdą wyprawę w góry należy starannie przygotować. Dostępne przewodniki i mapy turystyczne dostarczą wielu informacji, pomogą podjąć decyzję, w jaki rejon gór się udać, dadzą orientację, jakich trudności terenowych oczekiwać i ile czasu zajmie zaplanowana wyprawa. Zgodnie jednak z przepisami prawa, jeśli wycieczka ma się odbyć na terenie parku narodowego, rezerwatu lub w terenie leżącym powyżej 1000 m n.p.m., mogą ją prowadzić wyłącznie górcy przewodnicy turystyczni.

Podstawowe informacje, jakie musi zebrać każdy przewodnik wycieczki górskiej, to:

- przebieg szlaku turystycznego, który wiedzie do wyznaczonego celu: stok leśny, grzbiety górskie czy hale itp.,
- sieć schronisk turystycznych na trasie wycieczki,
- czas marszu od planowanego punktu wyjścia do punktu docelowego,
- lokalizacja obiektów, które mogą stanowić awaryjne schronienie na szlaku w przypadku załamania się pogody: szałas, schrony, koleby, leśniczówki itp.,
- drogi odwrotu, jeżeli zostanie podjęta decyzja o skróceniu wędrówki (np. z powodu deszczu, mgły, burzy),
- wysokość nad poziomem morza, na jaką trzeba podejść i wędrować, oraz różnice wzniesień na podejściach i zejściach w czasie wyprawy.

Wszystkie potrzebne informacje można otrzymać w placówkach Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, można tam także poznać aktualnie panujące warunki w górach i na szlakach.

Przed wyruszeniem na wędrówkę w miejscu pobytu należy pozostawić wiadomość o trasie wycieczki i przewidywanej godzinie powrotu. Jeżeli plany ulegną zmianie, GOPR-TOPR musi otrzymać stosowną informację!

Podstawą ekwipunku turysty górskiego jest odpowiednie i wygodne obuwie oraz plecak, w którym niezależnie od pory roku i pogody powinny się znajdować:

- czapka i rękawiczki, zapasowe skarpety i koszula,
- ubranie przeciwdeszczowe, wiatrochronne,
- podręczna apteczka, latarka.

Planując wędrowkę górską, należy zabrać przynajmniej jeden (na grupę) telefon komórkowy z dobrze naładowaną baterią i wprowadzić do jego pamięci numer telefonu alarmowego GOPR.

Górskie wyprawy dobrze jest rozpoczynać rano, przy dobrej pogodzie i widoczności. Pogoda psuje się zwykle wczesnym popołudniem.

Wędrując górskim szlakiem turystycznym, podziwiamy przyrodę, widoki, panoramę gór, ale przez cały czas niezbędna jest dobra orientacja w terenie i wiedza o aktualnym miejscu pobytu. Zyskanie takiej pewności osiągamy przez:

- rozpoznawanie kierunków stron świata, w których biegnie szlak turystyczny na całym odcinku;
- pamiętanie, jakimi formacjami terenowymi przebiega szlak: grzbietem, po stoku, polaną, halą, partiami leśnymi itp.;
- sprawdzanie, jaki jest czas marszu od momentu wyjścia, co pozwoli podjąć decyzję o powrocie albo kontynuowaniu wędrowki, gdy bliżej jest do punktu docelowego.

W przypadku zagubienia szlaku turystycznego przy dobrej pogodzie należy starać się rozpoznać:

- kierunek, z którego przyszliśmy,
- kierunek, w którym winien prowadzić szlak,
- na jakiej formacji górskiej się znajdujemy i którędy w tym rejonie powinien przebiegać szlak turystyczny.

Tak zanalizowane szczegóły pomogą w odnalezieniu kierunku, w jakim trzeba pójść, aby trafić na zagubiony szlak. Oznakowanie szlaku zgodnie z przepisami znajduje się co 50 metrów. Na poszukiwania powinny się udać najwyżej 2-3 osoby, podczas gdy reszta grupy czeka na miejscu.

Opiekunowie i przewodnicy muszą pamiętać, że **niedopuszczalne jest rozejście się całej grupy w celu poszukiwania szlaku**.

Jeżeli natomiast szlak znika przy złych warunkach atmosferycznych (mgła, deszcz), trzeba przede wszystkim ustalić:

- kierunek, z którego przyszliśmy,
- na jakiej formacji górskiej się znajdujemy,
- w którym miejscu i kiedy widzieliśmy ostatni znak turystyczny na szlaku.

Najkorzystniej jest zawrócić do miejsca, w którym widoczne było ostatnie oznakowanie szlaku. Należy zachować spokój i opanowanie. Zdarza się, że w zimie pokrywa śnieżna całkowicie zmienia obraz terenu i uniemożliwia odszukanie znaków turystycznych (zwisające gałęzie drzew obciążone śniegiem mogą zasłaniać te znaki, a oznaczenia na szlaku będą znajdować się pod śniegiem). Również szadź występująca jesienią i zimą może czynić znaki turystyczne niewidocznymi. Drogi odwrotu z planowanej trasy wycieczki, zwłaszcza w Tatrach, należy wybierać jedynie oznakowanymi szlakami turystycznymi, gdyż inaczej staną się pułapką, a nie drogą do domu.

Wszyscy ruszający po górską przygodę powinni zachować w pamięci osiem punktów, które w razie przykrej niespodzianki mogą uratować życie:

1. Wędrówka dłuższą trasą ma zawsze odbywać się w grupie, w której jest przynajmniej jedna osoba znająca trasę.
2. Przed wyruszeniem na wycieczkę zostawiamy w miejscu zamieszkania wiadomość o wyborze trasy i przybliżonym czasie powrotu.
3. Sprzęt narciarski: narty biegowe, śladowe, turystyczne lub do skialpinizmu, może być używany stosownie do charakteru terenu i stanu śniegu.
4. Dobrze przygotowana wyprawa to uzyskanie pewnych informacji o stanie zagrożenia lawinowego i pokrywy śnieżnej, sprawdzenie najnowszego komunikatu meteorologicznego i śledzenie warunków pogodowych na trasie. Kiedy pogarsza się pogoda, należy koniecznie zawrócić.
5. Intensywne opady śniegu, nagłe ocieplenie i mgła w górach nie są dobrymi warunkami do jakiegokolwiek wycieczki.
6. Na szlaku trzeba omijać strome stoki i nie wchodzić do niebezpiecznych żlebów, którymi mogą zejść lawiny śnieżne.

7. W przypadku zabłądzenia najważniejszą rzeczą jest dotarcie najkrótszą drogą do doliny, lecz nie żlebem, ale grzbietem lub grzędą.
8. W razie wypadku wołajmy o pomoc jakimkolwiek sygnałem akustycznym lub świetlnym **sześć razy na minutę z jednonminutową przerwą**. Wypadek trzeba zgłosić w najbliższym punkcie ratowników górskich.

Przypominamy:
**Numer alarmowy GOPR 601 100 300 w każdym telefonie
górskiego turysty!**





Pływanie bez niespodzianek



3.2.

Latem można korzystać ze wszystkich przyjemności związanych z przebywaniem na słońcu i kąpielą. Trzeba to jednak robić rozsądnie i bezpiecznie, a więc najpierw starannie przygotować się do wyjścia na plażę.

W plażowej torbie powinny się znaleźć: strój kąpielowy, olejek do opalania z odpowiednim do karnacji filtrem UV, ręcznik, czepek, klapki, okulary, woda niegazowana, chustka na głowę lub czapka z daszkiem.

Najlepsze warunki do kąpieli panują wtedy, gdy woda ma powyżej 18°C (optymalna temperatura to 22–25°C), a temperatura powietrza jest wyższa od temperatury wody o 4–5 stopni. Tak dzieje się zwykle w określonych porach dnia, w godzinach 10–12 oraz 16–17.

Podczas opalania się pierwszy raz w danym sezonie rozsądnie jest skrócić czas przebywania na plaży do minimum, należy też poświęcić chwilę na przeczytanie regulaminu, który tam obowiązuje.

Nad bezpieczeństwem wszystkich korzystających z kąpieli na plażach strzeżonych czuwa ratownik lub zespół ratowników. Przestrzeganie ich poleceń to podstawowa zasada korzystania z kąpieliska. Grupy dzieci lub młodzieży muszą przebywać na terenie kąpieliska pod opieką jednego wychowawcy i przynajmniej jednego ratownika.

Miejsca przeznaczone do opalania i kąpieli są zawsze wydzielone i sprawdzone pod względem bezpieczeństwa. Nie wolno kąpać się w portach, na przystaniach, przy zaporach, mostach, ujęciach wody pitnej, w stawach budowlanych, basenach przeciwpożarowych oraz w zbiornikach wodnych niesprawdzonych przez ratowników. Bardzo istotne jest przestrzeganie informacyjnych znaków ostrzegawczych, a początkujący pływacy powinni unikać kąpieli w miejscach gwałtownego spadku dna.

Kąpielisko jest ograniczone specjalnymi bojami, zróżnicowanymi kolorystycznie zależnie od głębokości wody. Zawsze należy jednak brać pod uwagę swoje umiejętności pływackie.

Boje żółte oznaczają, że nie posiadając karty pływackiej, można poruszać się tylko do linii przez nie wyznaczonej. Woda ma tam głębokość ok. 1,2–1,3 metra. To jest najbezpieczniejsze miejsce do kąpieli.

Boje czerwone wyznaczają granice kąpieliska. Z tej strefy korzystają wyłącznie dobrzy pływacy.

Nigdy nie wolno wchodzić do wody wbrew zakazowi ratownika oraz w czasie, kiedy jest wywieszona **czerwona flaga**.

Ponadto należy pamiętać, aby:

- ocenić swoją kondycję zdrowotną;
- przed kąpielą skorzystać z natrysku, a jeżeli go nie ma, ochłodzić wodą kark, klatkę piersiową i głowę;
- zrobić dłuższą przerwę po wcześniejszej kąpeli;
- nigdy nie wchodzić do wody po silnym nasłonecznieniu albo zaraz po zjedzeniu posiłku;
- nie skakać na głowę do nieznannej wody;
- nie pływać samemu i nie odpływać zbyt daleko;
- nie wpływać pod pomosty;
- korzystać ze sprzętu pływackiego zgodnie z zasadami bezpieczeństwa;

no i przede wszystkim **nigdy przed wejściem do wody nie pić alkoholu**.

Przyjemność plażowania i kąpeli wiąże się także z niezakłócaniem spokoju innym osobom. Mając na uwadze bezpieczeństwo i komfort współuczestników trzeba zadbać, aby nie utrudniać innym kąpeli na przykład przez wszczynanie fałszywych alarmów, wbieganie do wody, zaśmiecanie wody i terenu. Nie wolno też niszczyć znaków żeglugowych odgradzających kąpielisko od szlaku żeglownego, wód otwartych lub miejsc, w których kąpiel jest zabroniona.

Wypoczywając na nadmorskich plażach nie wolno spacerować ani opalać się na wydmach, przede wszystkim trzeba też unikać miejsc niebezpiecznych takich jak ostrogi i falochrony, bo tam mogą wystąpić gwałtowne spadki dna, wsteczne prądy, śliskie powierzchnie, porośnięte wodorostami lub pokryte ostrymi małżami.

Czasami zdarza się, że kąpiący się jest świadkiem wypadku kogoś innego. Wtedy istotne jest postępowanie ze szczególną rozwagą, bo bardzo łatwo można z osoby ratują-



cej stać się ofiarą. Dlatego przed przystąpieniem do jakichkolwiek działań trzeba sprawdzić, czy w pobliżu są inni ludzie chętni do pomocy, i wezwać służby ratunkowe. Najważniejsze jest zapewnienie bezpieczeństwa sobie, dopiero wtedy można próbować pomagać osobie tonącej. Zasada konieczna – pomagać tak, aby nie znaleźć się w sytuacji ratowanego! Najbezpieczniejsza akcja ratunkowa to podpłynięcie do tonącego **bez wchodzenia do wody** np. łodzią. Jeśli więc zauważysz tonącego lub wypadek nad wodą, natychmiast wezwij pomoc i powiadom ratownika WOPR.

PAMIĘTAJ! Numer alarmowy WOPR to 601 100 100.

W czasie ferii zimowych urok jezior czy rzek można podziwiać tylko z daleka. Do zabawy na lodzie i do uprawiania sportów zimowych nadają się wyłącznie bezpieczne i dobrze do tego przystosowane miejsca, zorganizowane i nadzorowane lodowiska. W żadnym wypadku nie mogą to być zamrożone zbiorniki wodne czy pływające kry. Cienki i kruchy lód może się załamać pod ciężarem człowieka – to jest główna przyczyna wielu wypadków i utonięć w zimie.

Najbardziej niebezpieczne są miejsca w pobliżu ujść rzek, nurty rzek, ujścia kanałów, ujścia ścieków, ujęcia wody, mosty, śluzy, wszelkie pomosty, miejsca na lodzie z występującymi rysami i pęknięciami.

Kiedy dojdzie do załamania lodu, zagrożeniem dla życia i zdrowia człowieka jest bardzo niska temperatura wody i otoczenia, ciężki zimowy strój oraz trudności z wydostaniem się na powierzchnię. W takim przypadku **wzywaj pomocy, połóż się płasko na wodzie, rozłóż szeroko ręce i próbuj wpełznąć na lód**. Staraj się poruszać w kierunku brzegu, leżąc na lodzie.



Bezpieczeństwo na drodze



Pieszny na drodze jest także uczestnikiem ruchu drogowego, obowiązują go więc określone reguły, zawarte w Prawie o ruchu drogowym. Pieszego nie chroni karoseria samochodu, nie ma pasów bezpieczeństwa ani poduszki powietrznej. Organizatorzy wycieczki dzieci i młodzieży oraz wychowawcy szczególnie dobrze powinni znać zasady poruszania się pieszych po drogach, bo często jest to jedna z form aktywnego wypoczynku.

W czasie prowadzonych wycieczek:

- piesi muszą korzystać z chodnika lub drogi dla pieszych, a w razie ich braku z pobocza. Gdy nie ma chodnika lub pobocza albo możliwości poruszania się po nich, np. z powodu robót drogowych, kałuż itp., dozwolone jest korzystanie przez pieszego z drogi dla rowerów lub z jezdni pod warunkiem zajmowania miejsca jak najbliżej jej krawędzi i ustępowania miejsca nadjeżdżającemu pojazdowi;
- piesi na poboczu lub jezdni idą jeden za drugim zawsze **lewą stroną drogi** (twarzą do nadjeżdżającego pojazdu);
- w oznaczonej odpowiednim znakiem strefie zamieszkaney piesi korzystają z całej szerokości drogi i mają pierwszeństwo przed pojazdem.

Bardzo ważne jest uświadomienie dzieciom zasad przechodzenia przez jezdnię i zwrócenie ich uwagi na konieczność zachowania ostrożności oraz korzystania z wyznaczonego przejścia dla pieszych, tzw. zebry. Przechodzenie przez jezdnię poza przejściem dla pieszych jest dozwolone, jeśli odległość od przejścia przekracza 100 metrów. Jeżeli jednak skrzyżowanie znajduje się w odległości mniejszej niż 100 metrów od wyznaczonego przejścia, wolno przechodzić również na tym skrzyżowaniu. Można przekraczać jezdnię poza przejściem dla pieszych tylko pod warunkiem, że nie spowoduje to zagrożenia bezpieczeństwa ruchu lub utrudnienia ruchu pojazdów.

Nie wolno wchodzić na jezdnię bezpośrednio przed jadącym pojazdem, w tym również na przejściu dla pieszych, a także przebiegać przez jezdnię lub

przechodzić przez nią w miejscu o ograniczonej widoczności. Podczas przechodzenia nie należy zwalniać kroku lub zatrzymywać się bez uzasadnionej potrzeby.

Wieczorem, nocą lub przy złej pogodzie poruszanie się po drodze jest bardzo niebezpieczne ze względu na ograniczoną widoczność. Piesi często mylą dwa pojęcia – widzieć i być widocznym. Sądzą, że jeżeli widzą nadjeżdżający samochód lub jego światła, to i oni są widziani przez kierującego pojazdem. To błąd! Praw fizyki nie da się oszukać. W nocy przy złej pogodzie pieszy ubrany w ciemny strój jest widziany przez kierującego samochodem z odległości około 20 metrów, pieszy w jasnym stroju – z odległości 50 metrów. Natomiast pieszy mający na ubraniu elementy odblaskowe jest dostrzegany z odległości większej niż 150 metrów!

Według przepisów każda osoba w wieku do 15 lat, poruszając się po drodze po zmierzchu poza obszarem zabudowanym, musi używać elementów odblaskowych w sposób widoczny dla innych uczestników ruchu drogowego. Elementy odblaskowe są niezwykle ważne, ich działanie polega na odbijaniu światła z reflektorów samochodów. Dzięki odblaskom kierowca samochodu zauważa pieszego z dużym wyprzedzeniem i ma czas na jego bezpieczne ominięcie.

Wychowawcy lub przewodnicy, zwłaszcza podczas obozów wędrownych, mają do czynienia z sytuacjami poruszania po drogach w kolumnie. Tu również obowiązują konkretne zasady.

- Kolumnę pieszych idących po jezdni musi prowadzić osoba w wieku powyżej 18 lat.
- Kolumna pieszych, z wyjątkiem dzieci w wieku do 10 lat, może się poruszać tylko prawą stroną jezdni. Obok siebie mogą iść najwyżej cztery osoby, pod warunkiem że kolumna nie zajmuje więcej niż połowę szerokości jezdni.
- Piesi w wieku do 10 lat mogą iść w kolumnie tylko dwójkami pod nadzorem co najmniej jednej osoby pełnoletniej. Taka kolumna musi korzystać z chodnika lub drogi dla pieszych, a w razie ich braku – z pobocza. Kolumna pieszych w wieku do 10 lat poruszająca się po poboczu lub jezdni ma obowiązek przemieszczania się lewą stroną drogi.

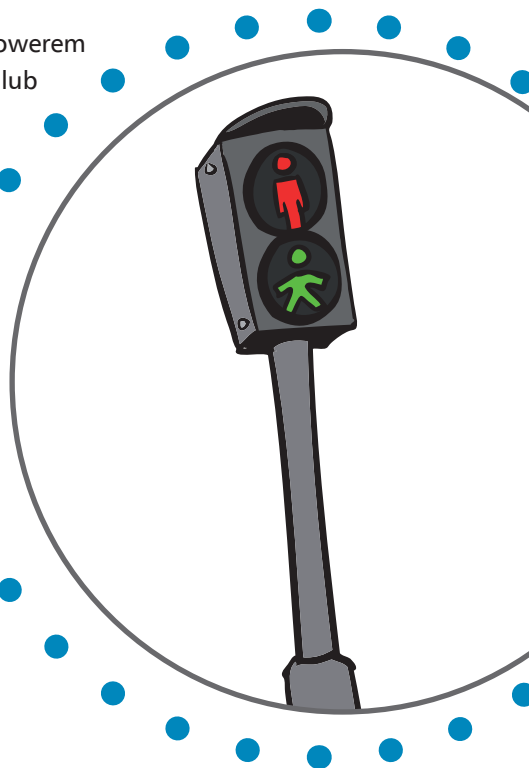
- Jeżeli przemarsz kolumny pieszych odbywa się w warunkach niedostatecznej widoczności:
 - pierwszy i ostatni z idących z lewej strony niosą latarki:
 - pierwszy – ze światłem białym, skierowanym do przodu,
 - ostatni – ze światłem czerwonym, skierowanym do tyłu;
 - w kolumnie o długości przekraczającej 20 m idący po lewej stronie z przodu i z tyłu są zobowiązani do używania elementów odblaskowych, a ponadto idący po lewej stronie muszą nieść dodatkowe latarki ze światłem białym, rozmieszczone w taki sposób, aby odległość między nimi nie przekraczała 10 m; światło latarek powinno być widoczne z odległości co najmniej 150 m.

Żadna kolumna pieszych (oprócz wojskowej) nie może poruszać się po drodze w czasie mgły, a kolumny pieszych w wieku do 10 lat także w warunkach niedostatecznej widoczności.

W czasie wypraw rowerowych kierujący rowerem powinien korzystać z drogi dla rowerów lub z drogi dla rowerów i pieszych pod warunkiem zachowania szczególnej ostrożności i ustępowania miejsca pieszym.

Jeśli jest to konieczne, rowerzysta może korzystać z pobocza, a jeżeli to niemożliwe – z jezdni. Kierujący rowerem może jechać lewą stroną jezdni tylko na zasadach określonych dla ruchu pieszych.

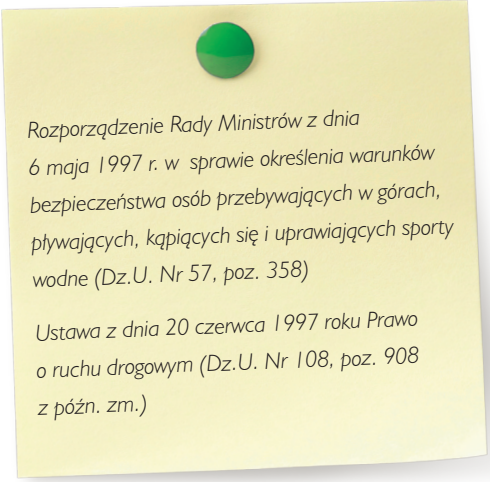
Rowerzyście nie wolno jednak jechać po jezdni obok innego uczestnika ruchu, jechać bez trzymania co najmniej jednej ręki na kierownicy oraz nóg na pedałach lub podnóżkach, a także czepiać się pojazdów.



Na przejeździe dla rowerzystów zabronione jest wjeżdżanie bezpośrednio przed jadący pojazd, zwalnianie lub zatrzymywanie się bez uzasadnionej przyczyny.

Poznanie, a zwłaszcza przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa pomoże wszystkim wypoczywającym. Organizatorzy i wychowawcy będą mogli spokojnie sprawować opiekę nad powierzoną im młodzieżą, a dzieci powrócą do domu tylko z miłymi wspomnieniami.

Pomocne akty prawne:



Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 6 maja 1997 r. w sprawie określenia warunków bezpieczeństwa osób przebywających w górach, pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne (Dz.U. Nr 57, poz. 358)

Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 roku Prawo o ruchu drogowym (Dz.U. Nr 108, poz. 908 z późn. zm.)



O tym trzeba naprawdę POMYŚLEĆ i... to ZREALIZOWAĆ!

BEZPIECZEŃSTWO

- właściwa rejestracja wypoczynku
- zgodność z obowiązującymi przepisami
- odpowiednia kadra wychowawców
- kontrahenci posiadający stosowne uprawnienia i zezwolenia
- karty kwalifikacyjne uczestników wypoczynku

ATRAKCYJNY PROGRAM WYPOCZYNKU

- rekreacyjny i edukacyjny charakter programu
- miejsce wypoczynku, w którym program może być realizowany bez przeszkód
- zakres programu dostosowany do różnych grup wiekowych
- odpowiedni i bezpieczny sprzęt do prowadzenia zajęć

TRANSPORT

- środki transportu dostosowane do stanu zdrowia i liczby uczestników
- bezpieczeństwo przejazdu: koncesjonowane firmy przewozowe, nowoczesne pojazdy i wykwalifikowany personel
- badanie stanu technicznego pojazdu przed wyjazdem
- czas i przerwy podczas jazdy zgodne z wymaganiami przepisów pracy kierowców

ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE

- rejestracja obiektu w odpowiednim kuratorium oświaty
- zezwolenia straży pożarnej i Państwowej Inspekcji Sanitarnej
- kontrola bezpieczeństwa ogólnego, stanu ogrodzenia terenu i infrastruktury sportowo-rekreacyjnej
- organizacja higienicznego sposobu przygotowania różnorodnych i zdrowych posiłków

OPIEKA MEDYCZNA

- zapewnienie stałej opieki lekarskiej i pielęgniarskiej w miejscu wypoczynku lub w najbliższej placówce medycznej

UBEZPIECZENIE wszystkich uczestników od następstw nieszczęśliwych wypadków

REGULAMIN POBYTU i przedstawienie go rodzicom lub opiekunom oraz młodzieży

ZEBRANIE PRZEDWYJAZDOWE z rodzicami

