

REGULAMIN OBOZU SPORTOWEGO W TOMASZOWIE LUBELSKIM W HOTELU ARKADIA SPA

1. Zawodnicy zobowiązani są godnie reprezentować barwy klubowe zarówno na obiekcie sportowym, jak i w życiu codziennym, w sposób zdyscyplinowany i w pełni zaangażowany wykonywać polecenia Trenera, dbać o dobry wizerunek klubu, reprezentować go na zewnątrz we wszystkich oficjalnych spotkaniach.

Publiczne i prywatne zachowanie zawodnika nie może szkodzić w żaden sposób wizerunkowi klubu (w tym również za pośrednictwem portali i forów społecznościowych.)

2. Przed przystąpieniem do gry zawodnika Klub przeprowadza badania lekarskie zawodnika. W przypadku braku powyższych badań, zawodnik nie może przystąpić do gry w meczach.

3. Zawodnicy powinni dążyć do podnoszenia swoich umiejętności sportowych oraz wiedzy szkolnej

a) w przypadku uzyskiwania przez danego zawodnika słabych wyników w nauce szkolnej Trener może podjąć decyzję o czasowym zawieszeniu zawodnika w prawach członkowskich, aż do momentu poprawienia ocen szkolnych,

b) zabrania się wchodzenia do szatni osobom postronnym, a także rodzicom zawodników na 40 minut przed rozpoczęciem meczu ligowego oraz bezpośrednio po meczu ligowym,

c) podstawą do gry zawodnika w meczach jest regularna oraz punktualna obecność, a także zaangażowanie na treningach,

d) zawodnik, który w ciągu tygodnia opuścił 2 treningi, nie może być brany pod uwagę przy ustalaniu kadry meczowej na dane spotkanie ligowe.

e) zawodnicy zobowiązani są przebywać w szatni lub na obiekcie treningowym najpóźniej na 15 minut przed, rozpoczęciem treningu.

Punktualność jest dobrą cechą naszego życia i powinna być dobrą cechą podczas uczęszczania na treningi i mecze. Spóźnienie lub nieobecność w zajęciach treningowych odbija się negatywnie na organizacji treningu. Każde spóźnienie, nieobecność musi być uprzednio usprawiedliwione poprzez informację słowną, telefoniczną lub sms do Trenera prowadzącego.

f) sprzęt, który zawodnik otrzymuje ze środków sponsorskich jest własnością klubu i powinien być szanowany. Po zakończeniu gry zawodnika w klubie sprzęt należy zwrócić trenerowi prowadzącemu (z wyjątkiem sprzętu, za który rodzic poniósł całkowity koszt zakupu).

g) podczas meczów i treningów prosimy rodziców, opiekunów o kulturalne zachowanie. Nie podpowiadanie zawodnikom oraz nie udzielanie publicznych opinii w szczególności pod adresem innego niż własne dziecko. Za udzielenie wszelkich wskazówek podczas treningów oraz meczów odpowiedzialny jest trener danej drużyny ew. osoba pełniąca zastępstwo pod nieobecność trenera.

h) zawodników obowiązuje całkowity zakaz spożywania napojów gazowanych. Powyższy zakaz obowiązuje bezpośrednio przed, w trakcie oraz bezpośrednio po treningach i meczach, a także podczas wyjazdów (turnieje, obozy) organizowanych przez klub.

i) każda nieusprawiedliwiona nieobecność zawodnika na meczu ligowym lub sparingowym może być karana czasowym zawieszeniem na okres od 1 do 3 tygodni. W trakcie zawieszenia zawodnik będzie mógł brać udział w treningach, jednak nie będzie brany pod uwagę przy ustalaniu składu na mecze.

j) czasowe zawieszenie zawodnika w prawach członkowskich nie zwalnia go z opłacania składki zawodniczej

k) złamanie któregokolwiek z punktów regulaminu może być podstawą do wydalenia z klubu.

WEWNĘTRZNY REGULAMIN DLA ZAWODNIKA

1. Na zajęcia sportowe przychodzę 15 minut przed zajęciami.
2. Przed i po zajęciach sportowych pomagam trenerowi, przenieść sprzęt sportowy (piłki, tyczki, pacholki, krążki, siatki itd.)
3. Będąc na boisku przed zajęciami sportowymi nie wykonuje strzałów do bramki.
4. Napój zostawiam za linią boczną w ustalonym przez trenera miejscu przed treningiem, nie zapominając, że woda jest najlepsza do picia podczas treningu. Spożywam napój tylko za zgoda trenera, w określonych przerwach podczas zajęć.
5. Podczas zajęć sportowych skupiam się na ćwiczeniach i grach, pamiętając, żeby nie słuchać podpowiedzi rodziców oraz nie rozmawiać z kolegami.
6. Będąc na boisku pamiętam, iż nie wolno ze względów bezpieczeństwa wieszać się na bramkach, huśtać, skakać, itp.
7. Po zajęciach sportowych nie zostawiam żadnych śmieci po sobie (puste butelki, reklamówki, itp.), tylko wyrzucam je do pojemnika na śmieci.
8. W czasie wolnym wykonuję ćwiczenia, których nie opanowałem na zajęciach. Obowiązki szkolne (odrabianie lekcji, itp.) staram się wykonywać jak najlepiej, gdyż mając problemy w nauce nie będę mógł uczestniczyć w treningach oraz meczach i turniejach. Jeżeli nie jestem pewien godzin zajęć, meczu, bądź jakiegokolwiek innej sprawy dzwonię do trenera.
9. Jeżeli źle się czuję bądź odczuwam inne dolegliwości, natychmiast informuję o tym trenera.

10. Jako przyszły piłkarz nie używam wulgarnych oraz obraźliwych słów wobec bliskich i kolegów, gdyż mam szacunek do siebie i innych osób.

11. Jeżeli nie będę mógł uczestniczyć w zajęciach, bądź w meczu i turnieju zawsze powiadamiam trenera.

12. W przypadku nie przestrzegania regulaminu zawodnik powinien być powiadomiony o konsekwencjach.

13. Kilkakrotne upomnienia zawodnika podczas zajęć-odsunięcie od ćwiczeń do końca zajęć. złe zachowanie w szkole, bądź problemy z nauką- zawieszenie zawodnika do czasu poprawy ocen.

14. spóźnienie na zajęcia-upomnienie. nie przyjście na mecz lub turniej, bez wcześniejszego usprawiedliwienia - zawieszenie na kolejny mecz lub turniej.

PROCEDURY ZAPOBIEGAWCZE PODEJRZENIA ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM U UCZESTNIKA, KIEROWNIKA LUB WYCHOWAWCY PODCZAS WYPOCZYNKU

- 1.** Kierownik wypoczynku lub wskazana przez niego osoba w przypadku wystąpienia u uczestnika wypoczynku, kadry wypoczynku lub innego pracownika, w tym pracownika obiektu, w którym organizowany jest wypoczynek, niepokojących objawów sugerujących zakażenie koronawirusem, niezwłocznie odizoluje osobę w oddzielnym pomieszczeniu oraz skontaktuje się telefonicznie z lekarzem, ze stacją sanitarno-epidemiologiczną, oddziałem zakaźnym, a w razie pogarszania się stanu zdrowia zadzwoni pod nr 999 lub 112 i poinformuje o możliwości zakażenia koronawirusem.
- 2.** W miejscu wypoczynku jest ustalone miejsce, w którym ma przebywać osoba, u której wystąpiły niepokojące objawy sugerujące zakażenie koronawirusem, oraz przeprowadzone jest dodatkowe sprzątanie, zgodnie z procedurami zakładowymi oraz zdezynfekowanie powierzchni dotykowych (klamki, poręcze, uchwyty).
- 3.** Bezwzględnie należy zastosować się do zaleceń Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w zakresie dodatkowych działań i procedur związanych z zaistniałym przypadkiem.
- 4.** Kadra wypoczynku, sprawująca opiekę nad uczestnikami wypoczynku, jest poinstruowana przez organizatora o procedurze postępowania w przypadku podejrzenia wystąpienia zakażenia koronawirusem na wypoczynku, w tym o konieczności powiadomienia stacji sanitarno-epidemiologicznej.
- 5.** Kadra wypoczynku, sprawująca opiekę nad uczestnikami wypoczynku, jest zobowiązana powiadomić kierownika wypoczynku oraz rodzica/opiekuna prawnego dziecka o każdym niepokojącym symptomie zaobserwowanym u uczestnika wypoczynku.
- 6.** Zaleca się bieżące śledzenie informacji Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia, dostępnych na stronach <https://gis.gov.pl/> lub <https://www.gov.pl/web/koronawirus/>, a także obowiązujących przepisów prawa.

REGULAMIN PODRÓŻY AUTOKAREM I WĘDRÓWKI PIESZEJ

I. CZYNNOŚCI PRZED PODRÓŻĄ

1. Sprawdzić obecność wyjeżdżających według listy.
2. Upewnić się, czy wszyscy uczestnicy wycieczki posiadają ważne dokumenty (w tym legitymacje szkolne)
3. Sprawdzić, czy uczestnicy wycieczki nie mają przeciwwskazań do podróżowania środkami lokomocji (choroba lokomocyjna i inne schorzenia) oraz czy posiadają ze sobą zaordynowane przez lekarza leki.
4. Dopilnować umieszczenia bagażu w schowkach i rozmieszczenia uczestników kolonii na wyznaczonych miejscach w autokarze. Opiekunowie powinni zajmować miejsca przy drzwiach.
5. Ustalić, gdzie znajdują się: podręczna apteczka (sprawdzić wyposażenie), gaśnice i wyjścia bezpieczeństwa.
6. Zabrać do autokaru pojemnik z wodą, papier higieniczny, chusteczki higieniczne, woreczki foliowe do utrzymania czystości.
7. Upewnić się, czy w autokarze jest dostępny telefon komórkowy.
8. W razie wątpliwości, co do stanu technicznego autokaru i stanu trzeźwości kierowców, wezwać Policję.
9. Do autokaru nie mogą wchodzić osoby postronne nie będące uczestnikami kolonii. Wyjątek stanowi Przewodnik/Organizator.

II. CZYNNOŚCI W TRAKCIE PODRÓŻY/ OBOWIĄZKI UCZESTNIKA

1. Na miejscu zbiórki uczestnicy dostosowują się do poleceń kadry
2. Nie wolno podbiegać do autobusu należy czekać w zwartym szyku na opiekuna
3. Do autokaru wsiadamy dopiero po wyraźnym poleceniu kierownika, lub wyznaczonego opiekuna po uprzedniej zbiórce.
4. Do autokaru wsiadamy kolejno, kolejno też zajmujemy miejsca.
5. W autokarze obowiązują przepisy związane z COVID-19 tj. obowiązkowe maseczki
6. W autokarze zabrania się:
 - 1) Palenia tytoniu, spożywania alkoholu i innych używek,
 - 2) Przemieszczania się po autokarze i podróżowania w pozycji stojącej,
 - 3) Blokowania zamków, otwierania drzwi i samowolnego otwierania okien w czasie podróży,

- 4) Wyrzucania jakichkolwiek przedmiotów z pojazdu i rzucania przedmiotami.
 - 5) Obracać się tyłem do kierunku jazdy
 - 6) Spożywania posiłków i napojów
 - 7) Nie wolno na przystanku stać blisko krawężnika.
 - 8) Nie wolno podbiegać do autobusu, należy czekać w zwartym szyku na opiekuna i pod jego kontrolą wejść do pojazdu.
 - 9) Po wejściu natychmiast usiąść na wyznaczonym miejscu.
 - 10) Nie wolno otwierać okien bez zgody opiekuna.
7. Podczas jazdy trwającej kilka godzin zarządzić jedną przerwę (20-30 min) przeznaczoną na wypoczynek, spożycie posiłku oraz toaletę i przewietrzenie pojazdu.
8. W czasie postoju (wyłącznie na parkingu lub stacji benzynowej) zabronić uczestnikom wycieczki:
- 1) Wchodzenia na jezdnię,
 - 2) Przechodzenia na drugą stronę jezdni.
9. Dopilnować, aby podczas wsiadania i wysiadania uczestników wycieczki włączone były światła awaryjne autokaru.
10. Po każdym zakończonym postoju sprawdzić obecność.

III. CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PODRÓŻY.

1. Dopilnować, czy zostały zabrane wszystkie bagaże i rzeczy osobiste uczestników wycieczki, czy pozostawiono ład i porządek oraz czy nie dokonano uszkodzeń i zniszczeń.
2. Omówić z uczestnikami wycieczki jej przebieg, ze szczególnym uwzględnieniem ewentualnych niepoprawnych zachowań lub naruszeń zasad bezpieczeństwa.

IV. POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU AWARII, POŻARU, WYPADKU LUB INNYCH ZAGROŻEŃ.

1. W przypadku awarii pojazdu, kolizji, wypadku, powstania pożaru, bezwzględnie ewakuować uczestników wycieczki w bezpieczne miejsce, z wykorzystaniem wyjść bezpieczeństwa, jeśli zajdzie taka potrzeba.
2. W razie potrzeby udzielić pierwszej pomocy przedlekarskiej.

3. W razie konieczności angażowania służb ratunkowych, korzystać z międzynarodowego numeru telefonu komórkowego – 112.

V. ZASADY PORUSZANIA SIĘ PO DROGACH

1. Uczestnicy wycieczki podporządkowują się rozkazom i poleceniom prowadzącego wycieczkę.
2. Wszyscy idą zwartą grupą. Na przedzie kolumny idzie prowadzący, później najmłodszy i najslabsi, którzy nadają tempo marszu. Kolumnę zamykają najstarsi uczestnicy oraz opiekun.
3. Grupa w szyku zwartym porusza się prawym poboczem szosy lub drogi, a jeśli grupa nie jest wystarczająco liczna, lub luźna, wówczas porusza się lewym poboczem.
4. W czasie marszu należy zwracać baczność uwagę na poruszające się po szosie (drodze) pojazdy mechaniczne.
5. Nie wolno robić postojów na szosie (drodze), zatrzymywać się w miejscach, gdzie kierowcy mają utrudnioną widoczność (zakręty, wzniesienia, wiadukty)
6. Pod żadnym pozorem nie wolno oddalać się od grupy bez zezwolenia prowadzącego.
7. Kolumna poruszająca się w nocy musi być oznaczona: - na przedzie białym światłem skierowanym do przodu, z tyłu czerwonym światłem skierowanym do tyłu.
8. W miastach grupa może poruszać się jedynie po chodnikach.
9. Jezdnię wolno przekraczać tylko w miejscach do tego wyznaczonych.
10. Nie wolno przewozić uczestników obozu środkami transportu nie przystosowanymi do tego celu.
11. Opiekun idący na przedzie oraz na końcu kolumny poruszającej się prawą stroną jezdni wydaje odpowiednią komendę: „Lewa wolna” w celu ostrzeżenia uczestników o nadjeżdżających pojazdach.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z BASENU PRZEZ GRUPY ZORGANIZOWANE

1. Przez grupę zorganizowaną rozumie się zespół osób kąpiących się lub uprawiających ćwiczenia w wodzie pod nadzorem i kierunkiem instruktora, trenera, nauczyciela lub innej uprawnionej osoby, będących pod nadzorem opiekuna.
2. Przez grupę rekreacyjną rozumie się zespół osób korzystających z usług basenu będących pod nadzorem opiekuna.
3. Niniejszy regulamin obowiązuje łącznie z regulaminem ogólnym korzystania z Parku Wodnego.
4. Uczestnicy grupy przychodzą na basen, co najmniej na **15 min.** przed rozpoczęciem zajęć.
5. Uczestnicy zajęć prowadzonych w zorganizowanych grupach mają obowiązek dokładnego zapoznania się z regulaminem ogólnym korzystania z basenu, regulaminami atrakcji wodnych oraz regulaminem dla uczestników zajęć grupowych i bezwzględnego podporządkowania się wszystkim ustaleniom w nich zawartym.
6. Do obowiązków uczestnika zajęć prowadzonych w grupie zorganizowanej należy w szczególności:
 - a) poruszanie się po terenie pływalni razem z grupą,
 - b) pozostawienie w szatni okrycia zewnętrznego oraz obuwia i założenie kłapek basenowych,
 - c) przebranie się w zgodny z regulaminem, czysty strój kąpielowy, umieszczenie odzieży w szafkach oraz właściwe zamknięcie szafek,
 - d) staranne umycie się przy użyciu środków myjących,
 - e) przy wejściu na basen opłukanie stóp środkiem dezynfekującym,
 - f) udział w zbiórce rozpoczynającej zajęcia,
 - g) bezwzględne podporządkowanie się poleceniom ratowników, pracowników parku wodnego, instruktorów prowadzących zajęcia i opiekunów,
 - h) przestrzeganie zakazu powodowania sytuacji zagrażających własnemu bezpieczeństwu, bezpieczeństwu innych osób korzystających z parku wodnego lub mogących spowodować nieszczęśliwy wypadek,
 - i) przestrzeganie zakazu biegania, wrzucania i wpychania do wody innych uczestników kąpieli oraz urządzania fałszywych alarmów,

- j) przestrzeganie zakazu przekraczania stref wyznaczonych grupie do kąpieli oraz opuszczania hali basenowej bez powiadomienia instruktora prowadzącego zajęcia i opiekuna grupy,
- k) przestrzeganie zakazu skoków do wody, nurkowania, korzystania z urządzeń i atrakcji wodnych bez wyraźnego zezwolenia instruktora prowadzącego zajęcia lub opiekuna,
- l) przestrzeganie zakazu korzystania ze zjeżdżalni bez obecności opiekuna lub instruktora na podeście startowym zjeżdżalni,
- m) przestrzeganie zakazu korzystania ze sztucznej rzeki bez obecności opiekuna lub instruktora na obrzeżu niecki sztucznej rzeki,
- n) przestrzeganie zakazu korzystania z wanny z hydromasażem bez obecności opiekuna lub instruktora na obrzeżu niecki wanny,
- o) przestrzeganie zakazu korzystania z sauny bez obecności opiekuna lub instruktora w pomieszczeniu sauny,
- p) przestrzeganie zakazu kąpieli w okularach i biżuterii (zegarkach, pierścionkach i obrączkach, bransoletkach, rzemykach, łańcuszkach, kolczykach, ozdobach we włosach, itp.),
- q) przestrzeganie zakazu korzystania z masek do nurkowania i innego sprzętu, bez zezwolenia instruktora prowadzącego zajęcia lub opiekuna,
- r) przestrzeganie podanej grupie sygnalizacji dźwiękowej,
- s) sygnalizowanie instruktorowi prowadzącemu zajęcia lub opiekunowi grupy wszystkich sytuacji, mogących doprowadzić do wypadku, w tym własnego złego samopoczucia i braku możliwości wykonania ćwiczeniu lub korzystania z atrakcji wodnych,
- t) zgłoszenie instruktorowi prowadzącemu zajęcia lub opiekunowi grupy każdego przypadku skaleczenia lub urazu, doznanego w trakcie trwania zajęć,
- u) udział w zbiórce kończącej zajęcia,
- v) po zakończeniu zajęć złożenie w wyznaczonym miejscu sprzętu sportowego, pływackiego lub ratowniczego,
- w) po wyjściu z hali basenowej umycie całego ciała,
- x) opróżnienie szafek odzieżowych oraz zabranie wszystkich rzeczy osobistych,
- y) zwrotu transponderów opiekunowi,
- z) sprawnego opuszczenia strefy szatni.

REGULAMIN KĄPIELI WODNYCH

1. Kąpiel może odbywać się tylko w miejscu uprzednio zbadanym i ściśle oznaczonym.
2. Kąpiel może odbywać się tylko pod kontrolą ratownika lub innej osoby posiadającej odpowiednie uprawnienia i w obecności kierownika lub wychowawców.
3. Kąpiel może odbywać się wyłącznie w zorganizowanych grupach nieprzekraczających 10 osób.
4. Wyznaczona grupa może wchodzić do wody i wychodzić z niej tylko na sygnał podany przez osobę kierującą kąpielą.
5. Dzieciom nie wolno wchodzić do wody bez wiedzy i zgody opiekuna.
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 wyznaczone wcześniej miejsce zbiórki.
7. W przypadku złego samopoczucia, bólu lub zawrotu głowy, a także innych dolegliwości należy natychmiast wyjść z wody i powiadomić o tym kierującego kąpielą.
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 z 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, potrażeń, wrzucania do wody.
12. Przed rozpoczęciem kąpieli jej uczestnicy muszą być zaznajomieni z obowiązującymi sygnałami dźwiękowymi.

REGULAMIN BEZPIECZNEGO SPŁYWU KAJAKOWEGO

1. Każdy uczestnik spływu dostaje kamizelkę asekuracyjną i sam odpowiada za swoje bezpieczeństwo i zdrowie w kajaku na wodzie.
2. Nie wolno na wodzie w kajaku spożywać napoi alkoholowych, lub wsiadać do kajaka pod wpływem alkoholu.
3. Każdy uczestnik nieumiejący pływać powinien płynąć w kajaku z osobą umiejącą pływać!
4. Nie wolno zdejmować na wodzie w kajaku kamizelki asekuracyjnej (kamizelka powinna być założona i ściśle przylegać do ciała).

5. Nie wolno wstawać, lub siadać na burtach kajaka, kołysać się na boki lub odpychać wiosłami inne kajaki. Grozi to wywrotką, zniszczeniem sprzętu, w najgorszym wypadku utonięciem!
6. Zabrania się wypływania przed prowadzącego i pozostawiania za zamykającym spływ, podczas płynięcia załogi powinny płynąć w odstępach 10-15m zachowując zawsze kontakt wzrokowy z innymi załogami.
7. W razie przeszkody na rzece lub wywrotki kajaka z jakiegoś powodu następna załoga podaje komendę STOP NA WODZIE! Wtedy pozostałe załogi podpływają do brzegów rzeki i kotwiczą łapiąc się czegoś (gałęzie, trawa, drzewo). Tylko najsprawniejsza załoga powinna pomagać poszkodowanym, inni czekają do końca usunięcia problemu.
8. W przypadku zatoru na rzece należy płynąć pod prąd, czyli wiosłować do tyłu lub zatrzymać się przy brzegu, pozwalając przepłynąć przez przeszkodę tym, którzy płyną przed nami.
9. Podczas pokonywania przeszkód, zakrętów, kładek można pomagać sobie wiosłem lub rękoma odpychając się od drzew, gałęzi lub brzegów rzeki. Pod kładkami wybieramy najwyższą stronę przepływu, kładziemy się w kajaku i układamy wiosła wzdłuż kajaka.
10. Bełki obłożone kamieniami pokonujemy samym środkiem w celu obniżenia ryzyka rozbicia kajaka. Śluzy, jazy i niebezpieczne miejsca- wysiadamy na brzeg i przenosimy łodem kajak na drugą stronę przeszkody.
11. W razie wywrotki należy jak najszybciej wydostać się z wody i czekać na pomoc innych uczestników spływu.
12. Uczestnicy spływu nie są ubezpieczeni, ubezpieczają się we własnym zakresie.
13. Na spływie obowiązuje zakaz kąpieli w niedozwolonym miejscu.
14. Uczestnicy spływu są zobowiązani do przestrzegania przepisów prawa wodnego, ochrony przyrody
15. Osoby niepełnoletnie biorą udział w spływie pod opieką osoby pełnoletniej, biorącej na siebie całkowitą odpowiedzialność za ich bezpieczeństwo.
16. Uczestnicy spływu są zobowiązani do kulturalnego zachowania na wodzie i w miejscu postoju.