



Regulamin wycieczek rowerowych organizowanych przez Zespół Szkół Ogólnokształcących im. Juliusza Słowackiego w Krakowie

Postanowienia ogólne:

1. Wycieczka rowerowa (nazywana też treningiem rowerowym) ma w ZSO STO charakter rekreacyjny.
2. W wycieczce rowerowej mogą uczestniczyć tylko osoby, które ukończyły 10 rok życia i posiadają kartę rowerową lub uprawnienia do jazdy kategorii AM, A1, B1 lub T.
3. Osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć w wycieczce za zgodą rodziców lub prawnych opiekunów. Wzór zgody na udział w wycieczce dziecka powyżej 10 lat stanowi załącznik nr 1 do regulaminu. Wzór zgody na udział dziecka w wieku 7 do 10 lat stanowi załącznik nr 2 do niniejszego regulaminu.
4. Wycieczką kieruje kierownik wycieczki mający uprawnienia do prowadzenia rowerowych zajęć rekreacyjnych. W wycieczce musi także uczestniczyć druga osoba pełniąca funkcję zastępcy kierownika. Kierownika wycieczki rowerowej zatwierdza dyrektor szkoły.
5. Dzieci i młodzież uczestniczą w wycieczkach rowerowych pod opieką wyznaczonych przez kierownika osób i podporządkowują się ich poleceniom (jest to bardzo ważne ze względów bezpieczeństwa). W przypadku niewykonywania poleceń kierownika przez jakiegokolwiek z uczestników wycieczka może zostać przerwana do czasu przekazania osoby niesubordynowanej pod opiekę wezwanego niezwłocznie rodzica.
6. Grupa wycieczkowa może liczyć maksymalnie 15 osób w tym kierownika wycieczki i zastępcę kierownika wycieczki. W wycieczce mogą uczestniczyć inne wyznaczone osoby do opieki przy czym osoba sprawująca opiekę na wycieczce (opiekun) musi przed wycieczką zostać przeszkolony przez kierownika w zakresie jego obowiązków na wycieczce.
7. Liczebność grupy musi być ustalana w oparciu o umiejętności i doświadczenie uczestników. Im umiejętności i doświadczenie jest mniejsze tym grupa musi być mniej liczna. Decyzje o liczebności podejmuje kierownik. Zaleca się, aby w grupach mniej doświadczonych była większa liczba dorosłych opiekunów. Przy ustalaniu liczebności wycieczki należy uwzględnić także wiek uczestników.
8. Grupa wycieczkowa porusza się rzędem zwartą kolumną. Odstępy pomiędzy uczestnikami nadzoruje kierownik uwzględniając warunki drogowe. Na początku i na końcu wycieczki znajdują się osoby dorosłe (kierownik lub zastępca kierownika, ewentualnie dodatkowy opiekun).
9. Przed każdą wycieczką odbywa się szkolenie z zasad bezpieczeństwa i regulaminu wycieczki.
10. Każda wycieczka ma określone miejsce i czas rozpoczęcia oraz zakończenia.

11. Plan wycieczki przygotowany jest zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, grupa wycieczkowa nie porusza się w miejscach niebezpiecznych. Zaleca się maksymalne wykorzystanie ścieżek rowerowych. Planując trasę wycieczki należy uwzględnić doświadczenie i wiek uczestników.
12. ZSO STO organizuje wycieczki tylko w warunkach dziennych.
13. W sytuacji nagłego załamania pogody lub w sytuacji wyższej konieczności wycieczka może zostać przerwana i zakończona w miejscu innym niż docelowe o czym kierownik telefonicznie poinformuje rodziców.

Obowiązki kierownika wycieczki i zastępcy kierownika wycieczki:

1. Zapoznanie uczestników wycieczki i ich rodziców z regulaminem oraz zasadami bezpieczeństwa.
2. Przeszkolenie uczestników przed rozpoczęciem wycieczki.
3. Zapoznanie uczestników i ich rodziców z planem wycieczki oraz niezbędnym ekwipunkiem.
4. Określenie miejsca, czasu rozpoczęcia i zakończenia wycieczki.
5. Udostępnienie uczestnikom i rodzicom telefonu do siebie oraz zastępcy kierownika.
6. Pilnowanie w trakcie wycieczki zasad bezpieczeństwa i przestrzegania zasad ruchu drogowego.
7. Przestrzeganie harmonogramu czasowego wycieczki oraz planu wycieczki.
8. Pilnowanie dyscypliny uczestników wycieczki.
9. Obserwowanie stopnia zmęczenia uczestników i dostosowanie tempa jazdy do najsłabszej z osób w grupie.
10. Ustalenie kolejności rowerzystów w grupie.
11. Natychmiastowe reagowanie na sytuacje kryzysowe.
12. Przekazanie uczestników wycieczki rodzicom po jej zakończeniu w kontakcie bezpośrednim.
13. Sprawdzenie czy wszyscy uczestnicy wycieczki są ubezpieczeni (np. posiadają ubezpieczenie szkolne uwzględniające wycieczki rowerowe). Osoba nieubezpieczona nie może zostać dopuszczona przez kierownika do wycieczki.
14. Poinformowanie opiekunów wycieczki o konieczności posiadania ubezpieczenia.
15. Dopilnowanie, aby grupa została wyposażona w koszulki odbłaskowe jeżeli wiek i doświadczenie uczestników oraz warunki atmosferyczne i trasa wskazuje na konieczność wyraźnego oznakowania grupy.
16. Posiadanie ze sobą na wycieczce apteczki pierwszej pomocy.
17. Posiadanie rowerowego zestawu sprzętu, jak np. pompki, żelu do szybkiego sklejanego dętki, samoprzylepnych łąt, kluczy, itd.
18. Obowiązkiem kierownika jest przeszkolenie kadry przed wycieczką.

Obowiązki opiekuna wycieczki (zastępcy kierownika):

1. Odbycie szkolenia prowadzonego przez kierownika wycieczki na temat obowiązków opiekuna (zastępcy kierownika) na wycieczce.
2. Precyzyjne wykonywanie poleceń kierownika wycieczki.
3. Wspieranie kierownika wycieczki we wszystkich działaniach, zwłaszcza w sytuacjach trudnych.

4. Sprawowanie opieki nad uczestnikami, pilnowanie zasad bezpieczeństwa na wycieczce.
5. Dbanie o dobrą atmosferę na wycieczce.

Obowiązki uczestnika wycieczki rowerowej:

1. Przestrzeganie zasad Ruchu Drogowego.
2. Posiadanie przy sobie karty rowerowej.
3. Posiadanie sprawnego roweru przygotowanego do wycieczki:
 - a) posiada zgodne z przepisami ruchu drogowego oświetlenie;
 - b) posiada prawidłowo działające hamulce;
 - c) posiada dzwonek;
 - d) posiada wyregulowane przerzutki;
 - e) posiada opony z prawidłowym ciśnieniem powietrza;
4. Posiadanie niezbędnego na wycieczce rowerowej wyposażenia:
 - a) prawidłowo dopasowanego do głowy kasku ochronnego;
 - b) prawidłową odzież sportową zaakceptowaną przez kierownika wycieczki;
 - c) okrycie przeciwdeszczowe;
 - d) prowiant na drogę;
 - e) ustalenie przez kierownika kieszonkowego;
 - f) innego wymienionego w programie wycieczki wyposażenia.
5. Zapoznanie się z planem wycieczki.
6. Posiadanie przy sobie podczas trwania wycieczki numeru telefonu do opiekuna i kierownika wycieczki, numer do rodziców/prawnych opiekunów oraz numery alarmowe.
7. Bezwzględne wykonywanie poleceń kierownika i opiekuna wycieczki.
8. Prowadzenie roweru w taki sposób, aby nie stwarzać zagrożenia dla innych.

Obowiązki rodzica małoletniego uczestnika wycieczki:

1. Zapoznanie siebie oraz dziecka z regulaminem oraz planem wycieczki.
2. Podpisanie zgody na udział dziecka w wycieczce (załącznik nr 1 do regulaminu).
3. Przygotowanie roweru i wyposażenia na wycieczkę. Zaleca się przegląd roweru i sprzętu w autoryzowanym serwisie.
4. Udostępnienie kierownikowi numeru telefonu na wypadek zaistnienia sytuacji awaryjnej na wycieczce.
5. Niezwłoczne przyjechanie w wyznaczone miejsce w sytuacji awaryjnej.
6. Punktualne stawienie się z dzieckiem w miejscu rozpoczęcia wycieczki oraz punktualne oczekiwanie na grupę w miejscu zakończenia wycieczki.
7. Rodzic lub prawny opiekun ponosi odpowiedzialność za powstałe szkody majątkowe podczas trwania wycieczki z winy uczestnika wobec siebie i osób trzecich.
8. Podczas jazdy w grupie wycieczkowej przestrzegamy następujących zasad:
 - a) zakazane jest wyprzedzanie osoby prowadzącej,
 - b) zakazane jest pozostawianie za osobą zamykającą,
 - c) jeździmy trzymając kierownicę oburącz (nie dotyczy sytuacji sygnalizacji skrętu),
 - d) zakazane jest wjeżdżanie w innych uczestników wycieczki,
 - e) należy jechać rzędem zachowując bezpieczne odstępy,

- f) na zjazdach należy poruszać się powoli, panując nad hamulcami z prędkością dostosowaną do osoby poprzedzającej,
- g) szybkość jazdy grupy dostosowujemy do najsłabszego uczestnika wycieczki,
- h) zabrania się samowolnego oddalania od grupy,
- i) rower przeprowadzamy po pasach dla pieszych,
- j) nie przejeżdżamy obojętnie obok osoby, która potrzebuje pomocy,
- k) zawsze ustępujemy pierwszeństwa osobom pieszym,
- l) odnosimy się do siebie w sposób kulturalny,
- m) złe samopoczucie i wszelkie kontuzje niezwłocznie należy zgłosić kierownikowi lub opiekunowi wycieczki,
- n) zakazane jest używanie sprzętu elektronicznego i słuchawek w trakcie wycieczki, uczestnik musi być wszystkimi zmysłami skoncentrowany na prowadzeniu roweru.

Postępowanie w sytuacjach kryzysowych:

1. W przypadku załamania pogody należy natychmiast przerwać wycieczkę i zabezpieczyć uczestników.
2. W przypadku zasłabnięcia jednego z uczestników należy zatrzymać grupę w bezpiecznym miejscu oraz wezwać pomoc i czekać na nią aż do momentu, w którym uprawniona osoba przejmie opiekę nad uczestnikiem wycieczki potrzebującym pomocy.
3. W przypadku zaginięcia uczestnika w trakcie wycieczki należy niezwłocznie zawiadomić policję, rodziców, dyrektora szkoły i podjąć natychmiastowe działania. Zapewnić bezpieczeństwo pozostałym uczestnikom, zorganizować poszukiwania, wezwać dorosłe osoby mogące udzielić zorganizowanej pomocy. Zaginiony uczeń powinien pozostać na miejscu w którym po raz ostatni widział grupę i powinien próbować połączyć się z kierownikiem w oparciu o posiadany numer alarmowy.
4. W przypadku wypadku podjąć procedurę postępowania wypadkowego w pierwszej kolejności zapewniając bezpieczeństwo i zdrowie, wzywając odpowiednie służby.
5. W przypadku nieusuwalnej awarii roweru, zatrzymać grupę w bezpiecznym miejscu i wezwać pomoc rodzicielską w celu odebrania uszkodzonego sprzętu i uczestnika, który stracił rower.
6. W przypadku lekkich urazów należy udzielić pomocy uczestnikowi wykorzystując apteczkę, którą posiada kierownik.
7. W innych przypadkach postępować w taki sposób, aby w pierwszej kolejności mieć na uwadze zapewnienie bezpieczeństwa uczestnikom wycieczki.

Wycieczki o szczególnej ostrożności:

1. Wycieczka, w której chociaż jeden uczestnik nie ma 10 lat staje się wycieczką o szczególnej ostrożności.
2. Wycieczka o szczególnej ostrożności musi spełnić wszystkie wymogi wycieczki określone w regulaminie oraz dodatkowe zapisy regulaminowe określone w tym rozdziale.
3. Wycieczka o szczególnej ostrożności nie jest prowadzona w ruchu drogowym i po ścieżkach rowerowych. Może odbywać się w miejscach gdzie jest dozwolone poruszanie się na rowerze dzieci w wieku 7-10 lat. Miejsce

- rozpoczęcia i zakończenia takiej wycieczki ustalane jest tak aby nie było konieczności poruszania się po drogach czy ścieżkach rowerowych.
4. W wycieczce o szczególnej ostrożności opiekę sprawuje kierownik, zastępca kierownika, oraz opiekunowie. Przy czym jedna osoba dorosła ma przypadać na co najwyżej czworo uczestników. Zatem grupa wycieczkowa może liczyć:
 - a) maksymalnie 10 osób w tym kierownika i zastępcę kierownika;
 - b) maksymalnie 15 osób w tym kierownika, zastępcę kierownika i dodatkowego pełnoletniego opiekuna.
 5. Uczestnikiem wycieczki o szczególnej ostrożności może być dziecko od lat 7 do 10 którego rodzice podpisali zgodę na udział w wycieczce o szczególnej ostrożności (załącznik nr 2 do regulaminu).
 6. W wycieczkach o szczególnej ostrożności zaleca się stosowanie łatwych tras, częste przerwy w jeździe, małe grupy, szczególną uwagę.

Postanowienia końcowe:

1. Celem wycieczki rowerowej jest miłe i bezpieczne spędzenie czasu w koleżeńskiej grupie wycieczkowej w formie rekreacyjnej.
2. Kierownik wycieczki ma prawo odmówić zabrania uczestnika na daną lub następną wycieczkę z powodu braku kasku rowerowego lub wymaganego wyposażenia, złego zachowania, niesubordynacji lub nie podporządkowania się regulaminowi.
3. Kierownikowi nie wolno zabrać na wycieczkę uczestnika, który stwarza swoim zachowaniem zagrożenie dla innych uczestników wycieczki.
4. Bezwzględnie zabrania się spożywania napojów alkoholowych, palenia tytoniu, zażywania środków odurzających. Złamanie zakazu skutkuje usunięciem z klubu.

Załącznik nr 1

Oświadczenie i zgoda rodzica/opiekuna prawnego dla uczestników powyżej 10 lat do udziału w wycieczce rowerowej

Ja niżej podpisany.....

(imię i nazwisko rodzica/prawnego opiekuna)

wyrażam zgodę na udział mojego dziecka (podopiecznego)

.....

(imię i nazwisko uczestnika wycieczki)

w wycieczce rowerowej o szczególnej ostrożności w dniu.....

Ponadto oświadczam:

1. Moje dziecko nie posiada zdrowotnych przeciwwskazań do uczestnictwa w wycieczce rowerowej.
2. Sprawdziłem stan techniczny roweru oraz wyposażenie uczestnika wycieczki.
3. Uczestnik posiada kask rowerowy.
4. W sytuacji awarii roweru lub wypadku uniemożliwiającego dalszą jazdę uczestnika deklaruję bezzwłocznie przyjechać po uczestnika i sprzęt rowerowy w wyznaczone miejsce, aby reszta grupy mogła kontynuować wycieczkę.
5. Moje dziecko posiada ubezpieczenie, które jest ważne w trakcie wycieczki (np. 24h ubezpieczenie szkolne uwzględniające wycieczki rowerowe).
6. Zapoznałem się i akceptuję regulamin oraz warunki udziału w wycieczce rowerowej. Zapoznałem również z nimi uczestnika wycieczki.
7. Podaję telefon kontaktowy bezpośrednio do mnie

.....

.....

Czytelny podpis rodzica/prawnego opiekuna

Załącznik nr 2

Oświadczenie i zgoda rodzica/opiekuna prawnego dla uczestników od 7 do 10 lat do udziału w wycieczce rowerowej o szczególnej ostrożności

Ja niżej podpisany.....(imię i nazwisko rodzica/prawnego opiekuna) wyrażam zgodę na udział mojego dziecka (podopiecznego)(imię i nazwisko uczestnika wycieczki)

w wycieczce rowerowej o szczególnej ostrożności w dniu.....

Ponadto oświadczam:

1. Moje dziecko potrafi samodzielnie jeździć na rowerze, porusza się na nim sprawnie w linii prostej, potrafi zasygnalizować skręt używając sygnału ręką, obsługuje hamulce i przerzutki.
2. Moje dziecko ma prawidłowo dopasowany kask rowerowy i inne zabezpieczenie (np. na łokcie i kolana) które w mojej opinii są wystarczające.
3. Wiem, że używanie roweru łączy się z ryzykiem upadku wynikającego z braku wprawy i wiem że upadek taki może prowadzić do kontuzji.
4. Moje dziecko nie posiada zdrowotnych przeciwwskazań do uczestnictwa w wycieczce rowerowej.
5. Sprawdziłem stan techniczny roweru oraz wyposażanie mojego dziecka - uczestnika wycieczki.
6. W sytuacji awarii roweru lub wypadku uniemożliwiającego dalszą jazdę uczestnika deklaruję bezzwłocznie przyjechać po uczestnika i sprzęt rowerowy w wyznaczone miejsce, aby reszta grupy mogła kontynuować wycieczkę.
7. Moje dziecko posiada ubezpieczenie które jest ważne w trakcie wycieczki (np. 24h ubezpieczenie szkolne uwzględniające wycieczki rowerowe)
8. Zapoznałem się i akceptuję warunki udziału w wycieczce rowerowej (regulamin). Zapoznałem również z nimi moje dziecko - uczestnika wycieczki.
9. Podaję telefon kontaktowy bezpośrednio do mnie

.....

.....

Czytelny podpis rodzica/prawnego opiekuna