

Organizator obozu
LOKALNY OŚRODEK SPORTOWY „LOS”
05-100 Nowy Dwór Maz., Dębowa 18A
Tel. 601356366
Email: info@ndmlos.org.pl

Miejsce organizacji obozu:
HOTEL STAL GRUDZIĄDZ
AL. SPORTOWCÓW 3, 86-300 GRUDZIĄDZ
HOTEL@STALGRUDZIADZ.PL, TEL.: + 48 783940013

REGULAMIN PIESZYCH WYCIECZEK

1. Grupa powinna wędrować w szyku zorganizowanym (z zachowaniem ok 1,5m odstępów) przy przejściu przez miasto, osiedle lub, gdy chcemy nadać szybsze tempo marszu. Na szlaku poruszamy się w szyku luźnym – „gęsiego” – także z zachowaniem odpowiednich odległości.
2. Na początku grupy idzie opiekun oraz najmniej sprawni uczestnicy.
3. Na końcu maszerują najbardziej doświadczeni uczestnicy, opiekun, sanitariusz.
4. Nie wolno dopuszczać do tworzenia się większych przerw w kolumnie marszowej.
5. Nie wolno nikomu oddalać się od grupy bez poinformowania kierownika.
6. Nigdy nie wysyła się jednego uczestnika z poleceniem załatwienia jakiejś sprawy ani też nie zostawia samego na szlaku. W razie wypadku z poszkodowanym pozostaje osoba dorosła (opiekun).
7. Wędrujemy w tempie dostosowanym do wieku i kondycji uczestników.
8. Wejścia do miejsc użyteczności publicznej wymagają od każdego z uczestników zakrycia ust i nosa (np. maseczką lub chustą).
9. Podczas dłuższego postoju powinno się zdjąć plecak, nie siadać (kłaść się) na gołej ziemi, plecy okryć swetrem.
10. Wodę można pić w ograniczonej ilości, napoje tylko na postojach, spożywamy kaloryczne pokarmy, łatwo przyswajalne i niewielkiej ilości.
11. W czasie burzy przysiadamy na plecach w pojedynkę lub w grupach 2 – 3 osobowych nakrywając się peleryną. Nie zatrzymujemy się na wzniesieniach, pod samotnie stojącymi drzewami, słupami, nie opieramy się o drzewa, skały.
12. Nie ruszamy na szlaki okresowo zamknięte przez władze administracyjne, leśne, sanitarne.
13. W dni upalne unikamy wędrowek w samo południe i pamiętamy o nakryciach głowy.
14. Należy bezwzględnie przestrzegać zasady nie noszenia jakichkolwiek pakunków, w rękach.