

REGULAMIN OBOZU STOWARZYSZENIA KLUB SPORTOWY ROZWÓJ KOPALNI WUJEK W KATOWICACH HOTEL OLIMPIA, 44-213 RYBNIK, UL. HOTELOWA 28A 25.07.2020-31.07.2020

1. Każdy uczestnik obozu sportowego zobowiązuje się przestrzegać warunki niniejszego regulaminu, a zgłoszenie uczestnictwa jest równoznaczne z akceptacją jego treści przez uczestnika i jego rodziców/opiekunów prawnych.
Każdy uczestnik obozu ma prawo do:
 - a) pełnego skorzystania z programu obozu,
 - b) korzystania ze wszystkich urządzeń rekreacyjno-sportowych znajdujących się w ośrodku, ale wyłącznie za wiedzą i zgodą trenerów,
 - c) wnoszenia własnych propozycji do programu obozu,
 - d) uzyskania w każdej sprawie pomocy ze strony kadry obozu i ośrodka,
 - e) poszanowania swoich poglądów i przekonań,
 - f) kontaktowania się rodzicami w wyznaczonych porach.
2. Uczestnik obozu zobowiązany jest:
 - a) przestrzegać regulaminów obozu, obiektów sportowych i ośrodka, w którym się obóz się odbywa oraz stosować się do poleceń trenerów i wychowawców,
 - b) zabrać ze sobą ważną legitymację szkolną,
 - c) realizować program obozu oraz punktualnie stawiać się na zajęciach i aktywnie w nich uczestniczyć,
 - d) dbać o czystość i porządek w pomieszczeniach zajmowanych na terenie ośrodka oraz o powierzony sprzęt,
 - e) odnosić się z szacunkiem do trenerów, wychowawców, kolegów i innych osób,
 - f) przestrzegać ogólnych zasad bezpieczeństwa, dotyczących zwłaszcza kąpeli i ruchu drogowego,
 - g) informować kadrę obozu o każdym wypadku, kontuzji, chorobie lub złym samopoczuciu, niedyspozycji i innych ograniczeniach uniemożliwiających udział w zajęciach i wykonywanie ćwiczeń (jeśli o wyżej wymienionych okolicznościach wiedzą rodzice/opiekunowie prawni uczestnika powinni niezwłocznie poinformować o tym kadrę obozu),
 - h) przestrzegać wzmożonych zasad higieny w związku z pandemią (w tym załącznik nr 1) oraz dbać o schludny wygląd,
 - i) przestrzegać zasad dystansu społecznego w związku ze stanem epidemii,
 - j) przestrzegać zasad bezpieczeństwa uwzględniając stan epidemii.
3. Obecność na wszystkich zajęciach jest obowiązkowa, a niemożność wzięcia udziału należy każdorazowo zgłosić u opiekuna grupy przed rozpoczęciem zajęć.
4. W kwestiach spornych i konfliktowych między uczestnikami obozu należy zwracać się do trenerów i opiekunów.
5. Korzystanie z obiektów i ze sprzętu sportowego jest dozwolone pod warunkiem uzyskania zgody trenera/opiekuna i tylko pod jego nadzorem.
6. Uczestnikowi nie wolno samowolnie oddalać się od grupy, szczególnie poza teren ośrodka bez wiedzy i zgody wychowawcy.
7. Na obozie obowiązuje bezwzględny zakaz posiadania i picia alkoholu, posiadania i palenia tytoniu oraz posiadania i zażywania jakichkolwiek środków odurzających.
8. Cisza nocna obowiązuje od godziny 22.00 do 7.00.
9. W trakcie zajęć i ciszy nocnej obowiązuje bezwzględny zakaz używania telefonów komórkowych, konsol, komputerów itp.
10. Organizatorzy i opiekunowie obozu nie ponoszą odpowiedzialności za cenne i wartościowe przedmioty i urządzenia oraz niepowierzone opiekunom pieniądze zabrane na obóz przez uczestnika, a także za bagaż skradziony, zgubiony lub zniszczony z braku staranności uczestnika.
11. Rodzice/ opiekunowie uczestnika ponoszą materialną (finansową) odpowiedzialność za szkody przez niego wyrządzone w trakcie pobytu na obozie.
12. W czasie podróży, wycieczek czy postoju autokaru na parkingu należy ściśle przestrzegać zaleceń kierownika podróży/wycieczki.
13. Podczas zwiedzania muzeów, parków krajobrazowych itp. uczestnicy wycieczki zobowiązani są do przestrzegania regulaminów tych obiektów.
14. W przypadku poważnego naruszenia regulaminu obozu Organizator zastrzega sobie prawo stosowania środków dyscyplinujących, takich jak upomnienie, nagana i rozmowa ostrzegawcza z powiadomieniem rodziców lub opiekunów. W przypadku, gdy środki te okażą się nieskuteczne lub gdy nieprzestrzeganie regulaminu narusza prawa innych uczestników obozu, uczestnik może zostać skreślony z listy uczestników, a po wcześniejszym zawiadomieniu rodziców wydalony z obozu na koszt własny rodziców/opiekunów – bez prawa do zwrotu należności za niewykorzystaną część pobytu. W takim wypadku osoba odpowiedzialna za uczestnika (rodzic lub opiekun) powinna odebrać dziecko w ciągu 24 godz.
15. Podczas obozu obowiązuje plan ewakuacji Hotelu Olimpia w Rybniku (44-213 Rybnik, ul. Hotelowa 28a).
16. W przypadku podejrzenia zarażenia któregośkolwiek z uczestników obozu lub kadry chorobą zakaźną obowiązuje procedura PUP wdrażana przez kierownika obozu (P - natychmiastowe przerwanie zajęć, U - udanie się do pokoiów, P-oczekiwanie na zezwolenie do powrotu do programowego trybu zajęć). Nadto kierownik stosuje, konsultuje i wdraża zasady GIS, MZ, MEN i stacji sanitarno-epidemiologicznej.

WICEPREZES ZARZĄDU
Klubu Sportowego „Rozwój” Katowice
Marcin Nowak

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



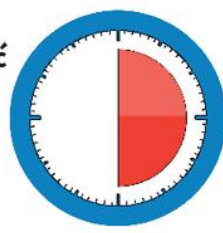
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



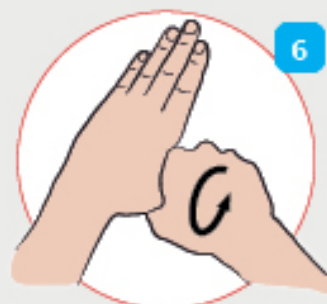
1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane


Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



1  Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

2  **Zakryj usta i nos maską** i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**

3  **Unikaj dotykania maski podczas jej używania;** jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

4  **Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna,** nie używaj ponownie masek jednorazowych

5  **Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie** (nie dotykaj przodu maski!)

6  **Wyrzuć maseczkę do zamkniętego pojemnika;** umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



Nie wrzucaj maseczki do toalety!


Ministerstwo Zdrowia





Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice

Przed nałożeniem na dłonie rękawic **dokładnie umyj ręce wodą z mydłem** przez minimum 20 sekund

ZAKŁADANIE:



1

Wyjmij rękawicę z opakowania



2

Uchwyć ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsuń ją na dłoń



3

Nałóż pierwszą rękawicę



4

Drugą rękawicę wyjmij gołą dłonią



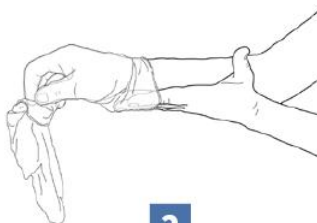
5

Odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę



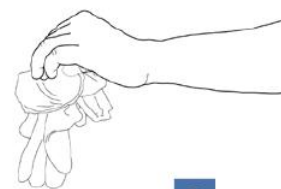
1

Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnij ją wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch



2

Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce w rękawiczce i ruchem ślizgowym włóż palce gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę zdejmując ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij na trzymaną w palcach rękawicę



3

Wrzuć zdjęte rękawice do kosza

ZDJEMOWANIE:



Nie wrzucaj rękawiczek do toalety!



Nie dotykaj twarzy w rękawiczkach!