

REGULAMIN OBOZU SPORTOWEGO

1. OBOWIĄZKI UCZESTNIKÓW OBOZU:

- 1.1. Nie przeszkadzać w pracy trenerom, nigdy nie przerywać kiedy mówią. Z uwagą słuchać poleceń i stosować się do nich.
- 1.2. Aktywnie uczestniczyć we wszystkich zajęciach. Doskonalić swoje umiejętności.
- 1.3. Przestrzegać zasad higieny osobistej: codziennie myć zęby i całe ciało z użyciem kosmetyków, racjonalnie się odżywiać, wysypiać w trakcie ciszy nocnej, ubierać stosownie do pogody i charakteru zajęć.
- 1.4. Przestrzegać zasad bezpieczeństwa na zajęciach i w czasie wolnym od zajęć, wykonywać jedynie czynności dozwolone i przemyślane.
- 1.5. Informować kadrę o niebezpieczeństwach, naruszeniach regulaminu, wszystkich sytuacjach stanowiących zagrożenie dla zdrowia i życia.
- 1.6. Zawsze i wszędzie przestrzegać form grzecznościowych w stosunku do kadry, pozostałych uczestników obozu i innych osób, być kulturalnym, uprzejmym, dawać innym dobry wzór i przykład, dbać o dobre imię Klubu.
- 1.7. Szanować mienie i otoczenie, nie niszczyć sprzętu, wyposażenia, przedmiotów codziennego użytku, otaczającej nas przyrody.
- 1.8. Być wytrwałym, zawsze wierzyć w siebie, konsekwentnie dążyć do obranych celów, służyć pomocą słabszym, otaczać ich opieką.
- 1.9. Zapoznać się z regulaminem i zawsze go przestrzegać.

2. PRAWA UCZESTNIKÓW OBOZU:

- 2.1. Uczestniczyć w zajęciach zgodnie z ich rozkładem.
- 2.2. Zgłaszać uwagi dotyczące programu zajęć, stanu zdrowia, zasad bezpieczeństwa. Uzyskać wyczerpujące wyjaśnienia na zgłaszane pytania i uwagi.
- 2.3. Korzystać z wiedzy i opieki kadry obozu i oczekiwać pomocy w sytuacjach uzasadnionych.
- 2.4. Wypoczywać i bawić się w czasie do tego przeznaczonym.
- 2.5. Spać i jeść w wyznaczonych porach, korzystać z urządzeń sanitarnych.
- 2.6. Cieszyć się z dobrodziejstwa obcowania z ludźmi i przyrodą.

3. BEZWZGLĘDNE ZAKAZY:

- 3.1. Nie wolno być wulgarnym ani opryskliwym.
- 3.2. Nie wolno spożywać alkoholu, palić tytoniu ani zażywać innych trucizn i substancji szkodliwych dla zdrowia.
- 3.3. Nie wolno spożywać niedozwolonych środków wspomagających, odżywek ani leków bez wiedzy i zgody trenera.
- 3.4. Nie wolno stosować przemocy fizycznej wobec kogokolwiek.
- 3.5. Oddalać się bez pozwolenia z terenu zajęć i miejsca zakwaterowania.

**NIESTOSOWANIE SIĘ DO REGULAMINU MOŻE PRZYNIESĆ NIEMIŁE KONSEKWENCJE.
ZŁAMANIE ZAKAZU MOŻE SKUTKOWAĆ WYDALENIEM Z OBOZU ORAZ ZAWIESZENIEM W
PRAWACH ZAWODNIKA UKS ŻOLIBORZ**