



Wyruszając z drużyną czy zastępem na wycieczkę (dalej będziemy używać zamiennie nazw formy pracy takich jak: biwak, rajd, wędrowka nocna, obóz wędrowny) często skupiamy się głównie na programie oraz atrakcyjności przedsięwzięcia. Ale żeby nasz wyjazd był naprawdę udany, musimy pamiętać przede wszystkim o zapewnieniu pełnego bezpieczeństwa uczestnikom.

# BEZPIECZNE WĘDROWANIE

kilka najważniejszych rad, zasad, przepisów, które trzeba znać przed wyruszeniem z drużyną na wędrowkę

## :: WIADOMOŚCI WSTĘPNE ::

### ODPOWIEDZIALNY OPIEKUN – POŁOWA SUKCESU

Opiekun wycieczki bierze na siebie pełną odpowiedzialność prawną za życie i zdrowie jej uczestników. Musisz w związku z tym znać obowiązujące w tym zakresie przepisy, normy oraz zasady, dotyczące bezpieczeństwa na wyprawie. Ale sama znajomość nie wystarczy – trzeba przede wszystkim świadomie je stosować.

#### OBOWIĄZKI OPIEKUNA I ZASADY, KTÓRYCH MUSI PRZESTRZEGAĆ

- opiekun wycieczki zobowiązany jest sprawdzić stan liczebny grupy przed wyruszeniem z każdego miejsca pobytu, w czasie realizacji programu (zwiedzania), przejazdu oraz po przybyciu do punktu docelowego,
- opiekun nie powinien pozostawiać nigdy uczestników wycieczki bez nadzoru,
- podczas noclegów opiekun powinien tak zaplanować zakwaterowanie, aby być jak najbliżej uczestników,
- w wycieczkach krajoznawczo-turystycznych nie mogą brać udziału osoby, w stosunku do których istnieją przeciwwskazania lekarskie,
- z osobami sygnalizującymi chorobę należy jak najszybciej udać się do lekarza,
- nauka pływania powinna odbywać się w miejscach specjalnie do tego przeznaczonych i przystosowanych, w grupie liczącej nie więcej niż 15 osób na jednego opiekuna,
- podczas nauki pływania uczestnicy powinni pozostawać pod stałym nadzorem i obserwacją ratownika,
- opiekun zobowiązany jest do ubezpieczenia grupy przed wyjazdem,
- każdy wyjazd harcerski powinien być zatwierdzony w kolumnie hufca (należy w tym celu wypełnić „Kartę biwaku”),
- opiekun zobowiązany jest do zebrania zgody rodziców na uczestnictwo w wycieczce osób, które nie ukończyły 16 roku życia.

## WĘDRÓWKA W LICZBACH

### Liczebność grup na jednego prowadzącego

Zespołowi młodzieżowemu, bez względu na liczbę uczestników, powinny zawsze towarzyszyć co najmniej 2 osoby dorosłe.

### Liczebność grup na jednego prowadzącego

- wycieczka piesza nizinna (na terenie nizinnym i wyżynnym – generalnie poniżej 600 m n.p.m.) – do 15 osób na 1 opiekuna,
- wycieczka piesza góraska (powyżej 600 m n.p.m.) – do 10 osób na 1 opiekuna,
- wycieczka piesza wysokogórska (powyżej 1000 m n.p.m.) – do 10 osób na 1 opiekuna.

## PRZED WĘDRÓWKĄ

Z bezpieczeństwem w trakcie samej wędrowki ściśle wiąże się odpowiednie jej **zaplanowanie**. Plan powinien zawierać:

- lokalizację wycieczki wraz z charakterystyką terenu,
- czas trwania,
- sposób transportu, godzinę i miejsce spotkania oraz powrotu,
- charakterystykę uczestników oraz kadry,
- trasę oraz miejsca noclegowe i związane z tym zapotrzebowanie na sprzęt,
- program,
- możliwości realizacji programu zgodnie z metodyką harcerską (realizacja prób na stopnie, sprawności, znaki służb, możliwość zdobycia odznak turystyczno-krajoznawczych),
- kalkulację kosztów.

Dzięki dobrze skonstruowanemu programowi (m.in. dostosowaniu trasy do możliwości uczestników, wynikających z ich charakterystyki, a także programu do możliwości miejsc noclegowych oraz ukształtowania terenu itp.) jesteśmy w stanie przewidzieć niektóre groźne sytuacje (np. zaplanować wersję skróconą trasy na wypadek pogorszenia pogody) lub

niebezpieczeństwa i postarać się im zapobiec jeszcze przed wyruszeniem na wycieczkę.

Plan już gotowy. Następnie należy:

- Przeprowadzić zajęcia dla uczestników wycieczki z zakresu: bezpieczeństwa podczas wędrówek z naciskiem na nieodłączanie się od grupy, zasad poruszania się po drogach i po szlakach turystycznych, zachowania w trudnych sytuacjach (proponujemy, aby harcerze wzięli udział w szkoleniu GOPR – informacje na stronie [www.gopr.com.pl](http://www.gopr.com.pl)); walorów krajoznawczych i atrakcji terenu, w który się wybieramy; ekwipunku – jaki sprzęt jest najlepszy, co należy zabrać ze sobą i jak prawidłowo spakować plecak. Można też zachęcić harcerzy do zdobywania odznak turystyczno-krajoznawczych oraz koniecznie przedstawić im wymagania na sprawności turystyczne.
- Skompletować i sprawdzić stan ekwipunku drużyny (namioty, apteczka, Kuchenki, kociołek itp.) i podzielić go pomiędzy uczestników wycieczki.
- Dzień przed wyprawą sprawdzić zawartość plecaków uczestników i wskazać ewentualne braki lub wypakować niepotrzebne rzeczy.

- Zabrać odpowiednią mapę (ew. przewodnik) i busołą.

## PODSTAWOWE ZASADY PORUSZANIA SIĘ PO DROGACH

Warto przypomnieć sobie obowiązujące zasady, aby bezpiecznie (i po dobrej stronie drogi) wędrować z drużyną. Zawarte są one w Kodeksie drogowym.

W ramce poniższej znajdziesz interesujące nas fragmenty Kodeksu.

## LISTA OBECNOŚCI

Obojętne, czy jedziecie autokarem, czy właśnie wychodzicie ze schroniska, liczba uczestników powinna być stale kontrolowana. Po każdym postoju trzeba ponownie sprawdzić listę obecności lub chociażby w skupieniu przeliczyć wszystkich, których mamy pod opieką.

## RUCH PIESZYCH

### Art. 11

1. Pieszy jest obowiązany korzystać z chodnika lub drogi dla pieszych, a w razie ich braku – z pobocza. Jeżeli nie ma pobocza lub czasowo nie można z niego korzystać, pieszy może korzystać z jezdni, pod warunkiem zajmowania miejsca jak najbliżej jej krawędzi i ustępowania miejsca nadjeżdżającemu pojazdowi.
2. Pieszy idący po poboczu lub jezdni jest obowiązany iść lewą stroną drogi.
3. Piesi idący jezdnią są obowiązani iść jeden za drugim. Na drodze o małym ruchu, w warunkach dobrej widoczności, dwóch pieszych może iść obok siebie.
4. Korzystanie przez pieszego z drogi dla rowerów jest dozwolone tylko w razie braku chodnika lub pobocza albo niemożności korzystania z nich. Pieszy, z wyjątkiem osoby niepełnosprawnej, korzystając z tej drogi, jest obowiązany ustąpić miejsca rowerowi.
5. Przepisów ust. 1–4 nie stosuje się w strefie zamieszkania. W strefie tej pieszy korzysta z całej szerokości drogi i ma pierwszeństwo przed pojazdem.

### Art. 12

1. Kolumna pieszych, z wyjątkiem pieszych w wieku do 10 lat, może się poruszać tylko prawą stroną jezdni.
2. Do kolumny pieszych w wieku do 10 lat stosuje się odpowiednio przepisy art. 11 ust. 1 i 2.
3. Liczba pieszych idących jezdnią w kolumnie obok siebie nie może przekraczać 4, a w kolumnie wojskowej – 6, pod warunkiem, że kolumna nie zajmuje więcej niż połowy szerokości jezdni.
4. Piesi w wieku do 10 lat mogą iść w kolumnie tylko dwójkami pod nadzorem co najmniej jednej osoby pełnoletniej.
5. Długość kolumny pieszych nie może przekraczać 50 m. Odległość między kolumnami nie może być mniejsza niż 100 m.
6. Jeżeli przemarsz kolumny pieszych odbywa się w warunkach niedostatecznej widoczności:
  1. pierwszy i ostatni z idących z lewej strony są obowiązani nieść latarki:
    - a. pierwszy – ze światłem białym, skierowanym do przodu,
    - b. ostatni – ze światłem czerwonym, skierowanym do tyłu;
  2. w kolumnie o długości przekraczającej 20 m idący po lewej stronie z przodu i z tyłu są obowiązani używać elementów odbłaskowych odpowiadających właściwym warunkom technicznym, a ponadto idący po lewej stronie są obowiązani nieść dodatkowe latarki ze światłem białym, rozmieszczone w taki sposób, aby odległość między nimi nie przekraczała 10 m; światło latarek powinno być widoczne z odległości co najmniej 150 m.
7. Zabrania się:
  1. ruchu po jezdni kolumny pieszych w czasie mgły; zakaz ten dotyczy kolumny wojskowej lub policyjnej,
  2. ruchu po jezdni kolumny pieszych w wieku do 10 lat w warunkach niedostatecznej widoczności,
  3. prowadzenia po jezdni kolumny pieszych przez osobę w wieku poniżej 18 lat.

### Art. 13

1. Pieszy, przechodząc przez jezdnię lub torowisko, jest obowiązany zachować szczególną ostrożność oraz, z zastrzeżeniem ust. 2 i 3, korzystać z przejścia dla pieszych. Pieszy znajdujący się na tym przejściu ma pierwszeństwo przed pojazdem.
2. Przechodzenie przez jezdnię poza przejściem dla pieszych jest dozwolone, gdy odległość od przejścia przekracza 100 m. Jeżeli jednak skrzyżowanie znajduje się w odległości mniejszej niż 100 m od wyznaczonego przejścia, przechodzenie jest dozwolone również na tym skrzyżowaniu.
3. Przechodzenie przez jezdnię poza przejściem dla pieszych, o którym mowa w ust. 2, jest dozwolone tylko pod warunkiem, że nie spowoduje zagrożenia bezpieczeństwa ruchu lub utrudnienia ruchu pojazdów. Pieszy jest obowiązany ustąpić pierwszeństwa pojazdowi i do przeciwległej krawędzi jezdni iść drogą najkrótszą, prostopadle do osi jezdni.
4. Jeżeli na drodze znajduje się przejście nadziemne lub podziemne dla pieszych, pieszy jest obowiązany korzystać z niego, z zastrzeżeniem ust. 2 i 3.
5. Na obszarze zabudowanym, na drodze dwujezdniowej lub, po której kursują tramwaje po torowisku wyodrębnionym z jezdni, pieszy przechodząc przez jezdnię lub torowisko jest obowiązany korzystać tylko z przejścia dla pieszych.
6. Przechodzenie przez torowisko wyodrębnione z jezdni jest dozwolone tylko w miejscu do tego przeznaczonym.
7. Jeżeli wysepka dla pasażerów na przystanku komunikacji publicznej łączy się z przejściem dla pieszych, przechodzenie do i z przystanku jest dozwolone tylko po tym przejściu.
8. Jeżeli przejście dla pieszych wyznaczone jest na drodze dwujezdniowej, przejście na każdej jezdni uważa się za przejście odrębne. Przepis ten stosuje się odpowiednio do przejścia dla pieszych w miejscu, w którym ruch pojazdów jest rozdzielony wysepką lub za pomocą innych urządzeń na jezdni.

### Art. 14

Zabrania się:

1. wchodzenia na jezdnię:
  - a. bezpośrednio przed jadący pojazd, w tym również na przejściu dla pieszych,
  - b. spoza pojazdu lub innej przeszkody ograniczającej widoczność drogi,
2. przechodzenia przez jezdnię w miejscu o ograniczonej widoczności drogi,
3. zwalniania kroku lub zatrzymywania się bez uzasadnionej potrzeby podczas przechodzenia przez jezdnię lub torowisko,
4. przebiegania przez jezdnię,
5. chodzenia po torowisku,
6. wchodzenia na torowisko, gdy zapory lub półzapory są opuszczone lub opuszczanie ich rozpoczęto,
7. przechodzenia przez jezdnię w miejscu, w którym urządzenie zabezpieczające lub przeszkoda oddzielają drogę dla pieszych albo chodnik od jezdni, bez względu na to, po której stronie jezdni one się znajdują.

## :: WIADOMOŚCI SZCZEGÓŁOWE ::

### PRZED WYJŚCIEM NA WĘDRÓWKĘ

Przed wyruszeniem na trasę należy odpowiednio przygotować się, zbierając informacje, które znacznie usprawnią przebieg wycieczki i pomogą zapobiec niebezpiecznym sytuacjom (powinniśmy na miejscu zasięgając opinii kierownika schroniska, informacji turystycznej itp. uzupełnić wiedzę zebraną podczas planowania). Co powinniśmy znać:

1. przebieg szlaku turystycznego, którym będziemy się kierować – czy stokiem leśnym, grzbietami, czy halami itp.,
2. sieć schronisk turystycznych (lub innych baz noclegowych),
3. czas marszu od planowanego punktu wyjścia do punktu docelowego (liczony z zapasem),
4. lokalizację obiektów, które mogą stanowić awaryjne schronienie na szlaku w przypadku załamania się pogody, np. szałas, schrony, koleby, leśniczówki,
5. drogi odwrotu, jeżeli podejmiemy decyzję o skróceniu naszej wędrówki (deszcz, mgła, burza),
6. wysokość nad poziomem morza, na jaką będziemy musieli podejść i wędrować, oraz różnice wzniesień na podejściach i zejściach w czasie wędrówki,
7. o której godzinie jest zachód słońca i mogą nas zastać ciemności w trasie.

### NIEBEZPIECZEŃSTWA

#### CO MOŻE NAS SPOTKAĆ PO DRODZE I JAK TEMU ZARADZIĆ

- **WIATR** – Może spowodować utratę równowagi na grani lub utratę ciepła (przy silnym wietrze gwałtownie zmienia się temperatura otoczenia). Suchy, ciepły wiatr halny, wiejący średnio z prędkością 80–100 km/h jest szczególnie niebezpieczny (powoduje roztopy, zrywa dachy domów). W przypadku podawania informacji o silnym wietrze w górach lepiej zostać w schronisku.
- **MGŁA** – Powoduje utratę widoczności, utrudnia dostrzeżenie rzeźby terenu, a także rozchodzenie się fal dźwiękowych. W takich warunkach należy poruszać się wyłącznie szlakiem i utrzymywać małe odległości pomiędzy kolejnymi uczestnikami.
- **ZIMNO** – Powoduje wychłodzenie organizmu, odmrożenie lub hipotermię. Należy unikać wędrowania w przemoczonych ubraniach. Ryzyko odmrożeń zwiększa się przy odwodnieniu i stresie. Każdy uczestnik powinien mieć w plecaku dodatkowy sweter lub bluzę.
- **SŁOŃCE** – Powoduje topnienie pokrywy śnieżnej i zagrożenie lawinowe, może powodować oparzenia skóry i uszkodzenie wzroku, a także udary. Należy stosować kremy z filrami UV, okulary przeciwsłoneczne oraz koniecznie nakrycie głowy. Należy bezwzględnie robić odpoczynki w cieniu i uzupełniać płyny.
- **BURZE** – Należy natychmiast zejść ze szczytu lub otwartej przestrzeni, schować się tylko w suchym miejscu, nigdy pod pojedynczymi drzewami czy w miejscach, gdzie wlewa się woda. W sytuacjach krytycznych należy usiąść na plecaku z podkurczonymi nogami. Założyć stroje przeciwdeszczowe.
- **CIEMNOŚĆ, PRZYMUSOWY BIWAK** – Należy wybrać miejsce osłonięte od wiatru. Z kamieni można ułożyć murek od strony wiatru, z gałęzi ułożyć prowizoryczny szałas, liście ułożyć w stertę i osłonić od strony wiatru gałęziami. Izolację od ziemi wykonać z liści lub gałęzi, z plecaków wykonać oparcie pod plecy. W lesie biwak można urządzić pod starym, dużym świerkiem.

## WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE MARSZU

### Dzienne normy dla turystów pieszych

wiek uczestników	odległość	obciążenie
od 11 do 12 lat	od 10 do 15 km	do 5 kg
od 13 do 14 lat	od 15 do 18 km	do 6 kg
od 15 do 16 lat	od 18 do 20 km	do 8 kg
od 17 do 18 lat	do 25 km	do 10 kg

Chodzenia trzeba się nauczyć. Choć brzmi to paradoksalnie, to nie wszyscy turyści potrafią chodzić ekonomicznie i oszczędnie gospodarować swoimi siłami. A wystarczy tylko zapamiętać kilka zasad:

- Zachowaj zawsze jednakowe tempo marszu i to zarówno na nizinie, jak i w górach. Chodzi o częstotliwość kroków (liczba kroków/minutę). Powinna ona być taka sama na terenie płaskim, na podejściu i zejściu z góry. Natomiast szybkość poruszania się regulujemy długością kroku. Na terenie płaskim i przy schodzeniu – krok dłuższy, przy podchodzeniu pod górę – krok krótszy. Wtedy serce, płuca i cały układ krążenia pracuje zawsze „na tych samych obrotach”.
- Przeważnie po równinie i w dół tempo marszu wynosi około 4–6 km/h, a przy podchodzeniu na wzniesienie spada o połowę (przy zachowaniu jednakowej częstotliwości kroków). Powinniśmy to uwzględnić przy planowaniu czasu trwania naszej wycieczki.
- Gdy szlak turystyczny nagle zniknie, trzeba go szukać w odległości do 5 minut od ostatniego widzianego znaku. Jeżeli minie około 5 minut, a szlaku dalej nie ma, wracamy do znaku i wybieramy inną drogę lub wysyłamy 2-osobowe patrole w przewidywanych kierunkach, gdzie według nas może prowadzić szlak, z poleceniem odszukania znaku i natychmiastowego powrotu po jego odnalezieniu. Reszta grupy w tym czasie odpoczywa. W ten sposób unikniemy błędzenia całą grupą i nadkładania zbędnych kilometrów.
- Czasami może się zdarzyć, że zabłądzimy, a na dodatek, jeżeli jeszcze nie bardzo wiemy, w jakiej części trasy jesteśmy, to nawet mapa może być bezużyteczna. Trzeba wtedy przyjąć jakiś jeden kierunek marszu. Jeżeli dzień jest pogodny, to sprawa jest prosta – idziemy dalej w tym samym kierunku jak dotychczas, mając słońce zawsze po tej samej stronie, aż do spotkania zabudowań. W dni pochmurne, podczas deszczu lub w górach trzeba iść dotąd, aż spotkamy ścieżkę, drogę lub strumyk i dalej wzdłuż nich. Na pewno w końcu doprowadzą nas do jakiejś osady. Wzdłuż strumienia zawsze należy iść z „prądem” w dół jego biegu.







## TURYSTYKA GÓRSKA

Dysponując większą gotówką, można zakupić odbiornik nawigacji satelitarnej (GPS) – wtedy ustalenie naszej pozycji w terenie jest bardzo proste.

- W górach również zawsze schodzimy w dół wzdłuż najbliższego potoku aż do drogi lub szlaku turystycznego. Jeżeli nie wiemy, dokąd napotkany szlak wiedzie, idziemy z nim, dopóki schodzi. Gdy nagle zacznie się wznosić, porzućmy go i idźmy za najbliższym potokiem dalej w dół. Najgorszym rozwiązaniem jest „trawersowanie” stoków, tzn. raz w dół, raz w górę. W ten sposób możemy krążyć po jednym wzniesieniu wiele godzin. Wbrew utartej opinii, najłatwiej zabił się jest nie w górach, a na nizinie w lesie (brak punktu odniesienia). Za to w górach skutki zabił się (słabe zaludnienie, męcząca trasa) mogą być gorsze.
- Podczas wycieczek grupowych obowiązują kilka podstawowych zasad:
  - dowodzi jedna wyznaczona osoba, nawet jeżeli grupa się podzieli, to każda z podgrup powinna mieć swojego (wybranego jeszcze przed wymarszem) lidera,
  - na końcu zawsze idzie osoba „zamykająca”, za którą nie ma już nikogo,
  - tempo nadaje najslabszy z uczestników (powinien iść przed „szefem” grupy),
  - jeżeli grupa jest liczna (kilkanaście osób), to jako ostatnia powinna iść zawsze ta sama osoba, żeby było widać, gdzie jest koniec grupy,
  - częstym błędem jest sytuacja, gdy ci na przedzie czekają na resztę grupy i gdy ta dochodzi, oni ruszają (wypoczęci) dalej; to prosta droga do zniechęcenia i zamęczenia słabszych uczestników wycieczki,
  - jeżeli robimy przerwę, wszyscy powinni wiedzieć, ile ona potrwa i z którego miejsca wyruszamy dalej,
  - w każdej grupie (czy podgrupie) musi być dobrze wyposażona apteczka.
- **Odpoczynek:** pierwszy – po 15 minutach (poprawiamy plecaki, zawiązanie sznurowadeł, zdejmujemy wierzchnią warstwę ubrań, jeśli jest zbyt ciepło), kolejne średnio co godzinę na 10 minut (w zależności od formy uczestników). Wędrując pod górę postoje robimy częściej, ale staramy się nie siadać za każdym razem. Regularne odpoczynki zapobiegają zmęczeniu. Podczas odpoczynku uzupełniamy poziom płynów w organizmie. Po przejściu 1/3 trasy – dłuższy odpoczynek na zjedzenie wysokokalorycznego posiłku. Nie wolno ruszać w drogę bezpośrednio po jedzeniu. Nie wolno również kłaść się i siadać na mokrej ziemi. Na postój lub odpoczynek wybieramy miejsce suche i zacienione. Zdejmujemy plecaki z ramion. Po zdjęciu często są one mokre od potu, nie kładźmy ich mokrym na ziemi, jeśli jest taka możliwość, wystawmy je na słońce, niech przeschną.

- Za tereny górskie uważa się tereny położone na wysokości powyżej 600 m nad poziomem morza, których rzeźba terenu stwarza zagrożenie zdrowia i życia lub których zagospodarowanie rekreacyjno-sportowe kwalifikuje do uprawiania turystyki i sportów górskich.
- Turystyka górska, choć należy do najbardziej atrakcyjnych, wiąże się z trudnościami i niebezpieczeństwami, wynikającymi zarówno z ukształtowania terenu, jak i ostrego klimatu, który charakteryzuje się znacznym rozrzedzeniem powietrza, intensywnym promieniowaniem, dużymi wahaniami temperatury i obfitymi opadami.
- Turystykę górską należy rozpoczynać od najkrótszych i najłatwiejszych wycieczek, np. dolinami górskimi, by stopniowo oswoić uczestników wycieczek z trudnym i niebezpiecznym terenem oraz z klimatem, a dopiero stopniowo przechodzić do tras dłuższych i trudniejszych.
- Po terenach górskich chodzi się oznakowanymi szlakami. Obserwację znaków prowadzą wszyscy, ale odpowiedzialność za „niezgubienie” szlaku należy powierzyć osobie z kadry. Nie należy skracać drogi, chodzić na przełaj, gdyż łatwo się wtedy zgubić.

Długość szlaków w górach obliczana jest w godzinach i minutach, a nie w kilometrach. Ogólnie przyjmuje się, że przejście 4–6 km wymaga 1 godziny marszu, przy czym na każde 100 m wzniesienia dolicza się przy podchodzeniu 20 minut, a przy schodzeniu 5 minut.

- Maszeruje się w zasadzie rzędem w odstępach 1,5–2 m, ale nie większych niż 3 m. Jeżeli teren na to pozwala, można iść w kilka osób obok siebie. Szybkość marszu, dostosowaną do najslabszego uczestnika, reguluje prowadzący grupę. Pierwszy kilometr należy iść wolno, by się „rozchodzić”. Nie należy podbiegać do przodu ani zbiegać w dół, łatwo wtedy o upadek, skaleczenia, skręcenie stawu lub złamanie kości.

### Maksymalne normy długości etapów górskich do przebycia jednego dnia

wiek uczestników	liczba kilometrów	wysokość wzniesień	liczba godz. marszu
12–13 lat	12 km	500 m n.p.m.	4 h
14–15 lat	15 km	750 m n.p.m.	5 h
16–17 lat	18 km	1000 m n.p.m.	6 h

Jeśli grupa jest słabo przygotowana pod względem kondycyjnym, należy długości marszu dostosować do możliwości turystów. W nieznanym terenie nie radzę skracać drogi, lepiej jest wędrować drogą dalszą, ale pewniejszą, daje to pewność dotarcia do celu o określonej porze, bez błędzenia.

## TURYSTYKA ROWEROWA

Ośrodki wypoczynkowe w kraju i za granicą coraz częściej oferują wypożyczenie rowerów.

Przed wyjazdem z grupą, dla bezpieczeństwa jazdy, należy:

1. sprawdzić stan techniczny roweru,
2. sprawdzić opony,
3. sprawdzić obowiązkowe wyposażenie roweru, tj. skuteczność działania hamulca, dzwonek, działanie światła białego z przodu, światła czerwonego z tyłu i światła odblaskowego,

4. zaopatrzyć się w komplet narzędzi i zapasową dętkę oraz zestaw do łątania dętek (klej, łątki, papier ścierny),
5. sprawdzić, czy uczestnicy wycieczki mają kartę rowerową,
6. przypomnieć zasady ruchu drogowego obowiązujące rowerzystę,
7. opracować i ustalić z grupą system wzajemnej komunikacji (mieć przynajmniej jeden telefon komórkowy w razie nagłego wypadku),
8. zabrać ze sobą koniecznie apteczkę.

### Wycieczki rowerowe

Podczas wycieczek rowerowych należy przestrzegać następujących wskazań:

- respektować przepisy kodeksu drogowego – to podstawowy warunek bezpieczeństwa rowerzysty,
- na wycieczkę wyjeżdżać tylko sprawnym rowerem, dostosowanym do warunków fizycznych rowerzysty, zaopatrzonym w komplet narzędzi i zapasową dętkę,
- prawidłowo przymocować bagaż,
- jadąc rzędem, zachować odległość od 2,5 do 5 m w zależności od szybkości ruchu roweru,
- przy zjazdach z dużych pochyłości zwiększyć odległość pomiędzy rowerzystami do 30, a na serpentynach i zakrętach do 50 m,
- przy zjazdach ze wzniesień nie rozpędzać roweru, nie wyprzedzać, bo takie zachowania kończą się wzajemnymi potrąceniami i upadkami,
- gdy kolumna rowerzystów liczy więcej niż 10 osób, należy ją podzielić na dwie grupy, aby nie utrudniać ruchu drogowego,
- jazda w kolumnie dwójkowej dozwolona jest tylko w terenie niezabudowanym przy szerokości drogi powyżej 6 m, gdy nie utrudnia ruchu innych pojazdów; w razie zbliżenia się innego pojazdu wymijającego lub wyprzedzającego rowerzysty jadącego z lewej strony zobowiązany jest zjechać na prawą stronę do krawędzi jezdni, natomiast jazda obok siebie więcej niż dwóch rowerów jest zawsze zabroniona,
- na końcu kolumny rowerowej powinien jechać opiekun,
- tempo i długość trasy dostosowuje się do najsłabszego uczestnika,
- nie wolno jeździć bez trzymania kierownicy lub bez trzymania nóg na pedalach,
- o wyprzedzaniu innych pojazdów decyduje opiekun jadący na początku kolumny, uważnie obserwując, czy lewa strona drogi będzie wolna na czas potrzebny do przejechania dla całej grupy,
- jeśli rowerzystów zaskoczy burza, jazdę na rowerze należy natychmiast przerwać i znaleźć bezpieczne schronienie, a rowery pozostawić w szyku luźnym, w odległości kilkunastu metrów od miejsca, w którym schronili się uczestnicy.

Jazda rowerem odbywać się powinna jak najbliżej prawej krawędzi jezdni, a w razie istnienia specjalnej drogi dla rowerzystów – należy korzystać tylko z tej drogi. Jazda po drodze przeznaczonej wyłącznie dla pieszych jest zabroniona. Jeśli prowadzi się rower, to jak najbliżej prawej krawędzi jezdni, ale pod warunkiem, że nie powoduje to ograniczenia ruchu innych pojazdów oraz nie naraża na niebezpieczeń-

stwo osobę prowadzącą rower. Jeśli nie można prowadzić roweru na jezdni, może on być prowadzony po drodze wyznaczonej dla ruchu pieszych.

## KAPIELE

Największa z atrakcji podczas każdej wycieczki i najbardziej obostrzona przepisami. Jeśli znajduje się ona w planie organizowanej imprezy, należy bardzo dokładnie przeanalizować wszystkie przepisy (znajdują się w każdej książce pracy obozu). Każdy uczestnik kąpieli czy nauki pływania powinien być świadomy obowiązujących go zasad i bezwzględnie ich przestrzegać. Nauka pływania powinna odbywać się w miejscach specjalnie do tego wyznaczonych i przystosowanych, w grupach liczących nie więcej niż 15 osób na jednego opiekuna. Jedyną osobą, która ustala warunki i organizuje taką kąpiel, jest RATOWNIK WODNY! Bez obecności ratownika nie ma mowy o atrakcjach wodnych. Młodszy ratownik może być jedynie pomocnikiem, a nie samodzielnym opiekunem kąpieliska.

## APTECZKA

Jest absolutnie konieczną częścią ekwipunku każdego organizatora wycieczki. Powinna zawierać wszystkie niezbędne materiały, w tym głównie bandaże elastyczne i środki do dezynfekcji. Ponadto jednym z uczestników każdej wycieczki powinna być osoba, która ukończyła kurs pierwszej pomocy.

## UBEZPIECZENIE

To bardzo ważny element, o którym często zapominamy. Składka na ubezpieczenie jest naprawdę niewielka – można ubezpieczyć drużynę na cały rok, bądź dokonywać tego przed każdym wyjazdem, ale nigdy nie wolno o nim zapomnieć. W sytuacji, kiedy coś się stanie (odpukać) i harcerz będzie potrzebował np. rehabilitacji, to możemy być pewni, że rodzic upomni się o polisę, aby zwrócić się o odszkodowanie.

OPRACOWANIE:

PWD. MAGDALENA MALIŃSKA

PHM. KATARZYNA PAWKOWSKA

INSPEKTORAT DRUŻYN TURYSTYCZNYCH GK ZHP

*Przepisy regulujące kwestie bezpieczeństwa podczas imprez, wycieczek, rajdów, obozów:*

- Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. Prawo o ruchu drogowym
  - Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 8 listopada 2001 r. w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki
- znajdziecie na stronie: [www.menis.gov.pl/prawo/wszystkie/akty\\_sp.php](http://www.menis.gov.pl/prawo/wszystkie/akty_sp.php).

# BEZPIECZEŃSTWO

ZOBACZ SPECJALNĄ WKŁADKĘ DO TEGO NUMERU „CZUWAJ”