

**Vilniaus sporto ir turizmo klubo „Regata“ sporto stovyklų**

**VIDAUS TVARKOS TAISYKLĖS**

**1. Stovyklautojas turi teisę;**

- 1.1. Stovyklauti ir poilsiauti sveikoje ir saugioje aplinkoje.
- 1.2. Turėti gyvenamą vietą, atitinkančią higienos reikalavimus.
- 1.3. Į pirmąją medicinos pagalbą, tinkamą mitybą ir higieną.
- 1.4. Į poilsį ir laisvalaikį, atitinkanti jų amžių ir sveikatą.

**2. Stovyklautojas privalo;**

- 2.1. Laikytis vidaus tvarkos taisyklių.
- 2.2. Tausoti stovyklos turtą, atlyginti už padarytą materialinę žalą, jei tai įvyko dėl jų kaltės.
- 2.3. Laikytis higienos reikalavimų.
- 2.4. Susitvarkyti savo palapinę ir aplinką apie ją.
- 2.5. Nustatyta tvarka budėti valgykloje, dalyvauti gerbūvio palaikymo darbuose.
- 2.6. Visuose renginiuose laikytis savisaugos reikalavimų. Atsargiai elgtis prie laužo.
- 2.7. Griežtai laikytis maudymosi taisyklių ir priešgaisrinės saugos reikalavimų.
- 2.8. Laikytis nustatytos dienvartės.
- 2.9. Nakties metu būti tik savo palapinėje.
- 2.10. Susirgus ar susižeidus, nedelsiant pranešti vadovui.
- 2.11. Laikytis rimties, ramybės nakties metu.
- 2.12. Maudytis tik laikantis maudymosi taisyklių.
- 2.13. Saugoti savo daiktus. Stovyklos vadovybė neatsako už pamestus, prarastus daiktus.

### **3. Stovyklautojui draudžiama;**

- 3.1. Maudytis nenurodytose vietose.
- 3.2. Maudytis be atsakingo asmens, nurodyto maudimosi budėjimo grafike.
- 3.3. Vandenyje nardyti bei laiptoti ant akmenų.
- 3.4. Maudytis tamsiu paros metu.
- 3.5. Pažeidus maudymosi reikalavimus, stovyklautojai bus šalinami iš stovyklos, negražinant pinigų už stovyklą.
- 3.6. Atsivežti, vartoti/platinti alkoholinius gėrimus, narkotines, toksines medžiagas. Pastebėjus, kad poilsiautojai yra apsvaigę, jie šalinami iš stovykos prieš tai apie įvykį pranešus tėvams. Pinigai už stovyklą negražinami.
- 3.7. Miego metu palapinėse deginti žvakes, išdykauti su degtukais, naudoti kitas degias medžiagas.
- 3.8. Laiptoti po medžius, ant sportinių įrenginių, mėtytis akmenimis, barstyti smėliu, šokinėti nuo paaukštinių.
- 3.9. Savavališkai pasišalinti iš stovyklavietės.
- 3.10. Rūkyti.
- 3.11. Turėti daiktų, kurie keltų grėsmę gyvybei.
- 3.12. Žaisti azartinius žaidimus.
- 3.13. Palapinėse laikyti greitai gendančius maisto produktus.
- 3.14. Šiukšlinti.

**4. Stovyklos viršininko sprendimu už grubų vidaus tvarkos taisyklių pažeidimą stovyklautojai šalinami iš stovyklos, prieš tai pranešant tėvams. Pinigai už stovyklą negražinami. Sekančiais metais tokie vaikai nebus priimami į stovyklą.**

**5. Stovyklautojai turi teisę anksčiau laiko išvykti iš stovyklos tik atvykus patiems tėvams jų pasiimti. Nors ir trumpam išvykstant iš stovyklos, tėvai rašo prašymą stovyklos viršininkui.**

**6. Stovyklautojai su teisėmis ir vidaus tvarkos taisyklėmis susipažįsta atvykę į stovyklą ir pasirašo.**

**7. Lankyti stovyklaujančius sportininkus turi teisę tik jų tėvai (seneliai), globėjai, kiti už juos atsakingi asmenys. Kiti pilnamečiai ar nepilnamečiai lankytojai į poilsiavietę įleidžiami tik su stovyklaujančių sportininkų tėvais arba gavę leidimą iš stovyklos viršininko.**

### **8. Pasiklydus miške**

8.1. Kaip galima pagelbėti sau ir ieškotojams? Pirmiausia reikia susirasti „draugą“. Tiesa, draugas šiuo atveju bus šiek tiek kitoks nei įprastai, bet jis tikrai padės Jums laukti, kol būsite surastas. Natūralu, kad miške geriausia draugu pasirinkti medį. Medis turėtų augti toje vietoje, kur Jūs pasiklydote, būti gana didelis, plačiu vainiku. Apsikabinkite, pasikalbėkite su juo, „susidraugaukite“, galite net įsirengti iš samanų, šakų guolį po juo. Svarbu, kad liktumėte vienoje vietoje, kad neklaidžiotumėte po mišką.

8.2. Praneškite apie savo vietą daiktais ir garsais. Pavyzdžiui, kaip nors neįprastai papuoškite savo medį. Puošti medį galima viskuo, ką įmanoma rasti miške ir kas galėtų atkreipti ieškančiųjų dėmesį. Tinka saldainių popieriukai, plastiko butelis, samanos, dėmesį atkreips ir ant medžio šakų „užšokusios“ šakelės su vaisiais. Galima ir kitaip pažymėti savo buvimo vietą. Pavyzdžiui, palikti sutartinį ženklą – tris atžymas aplink vietą, kur Jūs esate įsirengęs savo laikiną būstą. Atžymas galima padaryti, koja užbrėžus tris brūkšnius, sudėjus juos iš šakų, kankorėžių ar kt. Pažymėti reikėtų iš kelių pusių aplink savo buvimo vietą. Neįprastai papuoštas medis, padarytos atžymos – pastebimi signalai, juos gelbėtojai pastebės netgi nakties metu.

8.3. Eidami į žygį, pasiimkite švilpuką. Jis miške tikrai pravertės. Vaikai gali susitarti signalus, kuriais informuos vieni apie kitus, nutikus bėdai. Pasiklydę švilpuku galėsite duoti aiškų signalą gelbėtojams.

### **9. Sauga treniruočių ir žaidimų metu**

9.1 Prieš žaizdami žaidimus įsitikinkite, ar aikštelėje, kurioje vyks žaidimas, nėra sveikatai pavojų keliančių daiktų.

9.2 Prieš žaidimus ar treniruotes pasimankštinkite, kad žaidimų ar treniruočių metu nepažeistumėte raumenų, nesusižeistumėte.

9.3 Žaidimų ar treniruočių metu dėvėkite patogią aprangą, avėkite tam skirtą avalynę.

9.4 Žaidimų ar treniruočių metu saugokite savo ir kitų sportininkų sveikatą.