**Regulamin XIX Rajdu**

Każdy uczestnik rajdu jest zobowiązany do:

1. Dokładnego zapoznania się z celem i harmonogramem rajdu.
2. Podporządkowania się poleceniom opiekuna.
3. Uzyskania zgody rodziców, opiekunów na wyjazd.
4. Kulturalnego i godnego zachowywania się w miejscach publicznych.
5. Punktualnego stawiania się w wyznaczonych miejscach.
6. Poruszania się według ustalonego porządku:   
   - przewodnik idzie pierwszy, nikt nie może go wyprzedzać, on dyktuje tempo marszu,   
   - uczestnicy idą "gęsiego" w odstępach 1,5 do 2 metrów lub, gdy teren na to pozwala, w luźnym szyku po kilka osób obok siebie,   
   - grupę zamyka opiekun grupy. Za tą osobą nie należy pozostawać,   
   - grupa nie powinna rozciągać się na długiej przestrzeni.
7. Nie wolno uczestnikom Rajdu oddalać się od grupy bez zgody opiekuna.
8. Uczestnicy Raju podlegają wszystkim przepisom i regulaminom obowiązującymi na wycieczkach szkolnych

Ponadto:

1. W czasie jazdy autokarem uczestnikom nie wolno otwierać okien, drzwi i wychylać się oraz , należy zachować porządek i czystość w autokarze.
2. Przy długich i stromych podejściach idziemy wolno, lecz równomiernie, rzadko odpoczywając.
3. Przy podchodzeniu pod górę nie należy rozmawiać, utrudnia to rytmiczne oddychanie i dodatkowo męczy.
4. Przy schodzeniu w dół po stromych zboczach i w terenie skalnym należy zwracać uwagę na każdorazowe ustawienie stopy. Nigdy nie zbiegamy w dół.
5. Na trasie odpoczywamy co godzinę, czas trwania wypoczynku wynosi 15 minut (zdejmujemy plecaki, można usiąść, ale nie bezpośrednio na ziemi lub głazach, w czasie upału chronimy się do cienia).
6. Zbyt częste picie nie jest wskazane. Pragnienie zaspakajamy przede wszystkim w czasie posiłków, przed wyruszeniem na trasę i po jej zakończeniu.
7. W sytuacjach trudnych nie wzniecamy paniki, rygorystycznie podporządkowujemy się poleceniom prowadzącego wycieczkę.
8. Zachowaj ostrożność - Twoja lekkomyślność zagraża Tobie i innym! Turysta - wszędzie gościem; pozostawiaj po sobie dobre wspomnienie!
9. Dobry humor pomaga turyście w każdej sytuacji - uśmiechnij się!