

Norme de siguranță – “Let`s Bike It!”

Aceste norme au menirea de a facilita și de a permite buna desfășurare a proiectului “Let`s Bike It!”, precum și de a permite rezolvarea eficientă a oricăror probleme ce pot apărea pe parcurs. Normele conțin referiri la prevenirea și rezolvarea diferitelor accidente la care ne putem aștepta că urmare a activității întreprinse.

Prezențele norme de siguranță trebuie citite și însușite de toți cei care iau parte la evenimentul “Let`s Bike It!”. Pentru a asigura o bună înțelegere a acestor norme de siguranță, liderul fiecărei echipe are datoria de a prezenta echipelor de voluntari aceste măsuri și de a se asigura de buna și deplina înțelegere a acestora. De asemenea, indiferent de gravitatea evenimentului sau de natura problemei întâlnite de voluntari, aceștia trebuie să își anunțe Liderul de echipă în cel mai scurt timp posibil. Ulterior, acesta se va adresa organizatorilor.

Protecție personală:

- Voluntarii trebuie să aibă îmbrăcăminte adecvată acestui tip de activitate: tinută sport, preferabil pantaloni.
- Voluntarii trebuie să aibă îmbrăcăminte adecvată condițiilor climatice: în zilele de desfășurare a acțiunilor “Let`s Bike It!” pot apărea evenimente meteorologice neplăcute: ploaie, vânt puternic, soare arzător etc.
- Este interzisă purtarea oricărui fel de încălțăminte cu toc, sandale sau șlapi de plajă; încălțăminte trebuie să fie comodă, să protejeze piciorul de factori externi neprielnici (spini, țepi, teren accidentat, pietre) și să permită activitate susținută timp de minim 6 ore.
- Sunt interzise orice fel de accesorii excesive: cercei mari, lăntisoare foarte lungi, pandative imense, număr foarte mare de brățări sau brățări foarte mari; sugerăm purtarea de accesorii cât mai simple sau chiar deloc.
- Recomandăm ca părul să fie prins la spate.
- Renunțarea la bagaj excesiv: sugerăm folosirea unor ghiozdane ușoare în care să se găsească strictul necesar: apa, obiecte igienice, una sau două batoane de ciocolată, serviș.
- Voluntarii nu se vor expune pericolelor: nu își vor risca viața în zone abrupte; maximă atenție cu obiectele ascuțite, substanțe toxice, bucăți de placaj sau altfel de materiale în poziții instabile, care pot determina răsturnarea mormanului de gunoi.
- Voluntarii nu vor atinge deșeurile.
- Voluntarii minori nu vor atinge obiecte ascuțite/periculoase (sticle, fiare vechi etc.).

Stare medicală / efort fizic:

- Este recomandat ca toți participanții la eveniment să fi mâncat de dimineată o masă cât mai bogată în vitamine pentru a le permite o activitate susținută pe parcursul zilei.
- Este foarte important să veniți cu apă și mâncare pentru întreaga zi.
- Persoanele care suferă de o anumită afecțiune (cardiaci, hipertensivi, astmatici etc.) trebuie să le comunice Liderilor de echipă aceste afecțiuni.
- În momentul în care simțiți o stare de leșin sau oboseală, întrerupeți activitatea și adresați-vă Liderilor de echipă.
- Sugerăm ca fiecare participant să aibă la el ciocolată sau bomboane.

Alte dispoziții:

- În caz de accidente, voluntarii trebuie să anunțe de urgență Liderul de echipă, indiferent de gravitatea accidentului; a se avea în vedere faptul că activitatea presupune posibilitatea intrării în contact cu diferite substanțe dăunătoare prin urmare este imperativă dezinfectarea, întrucât, în aceste contexte până și cele mai mici accidente pot genera infecții serioase. Liderul de echipă ar trebui să aibă o trusă medicală de urgență, pregătită întocmai pentru aceste tipuri de situații.
- Liderul de echipă trebuie să aducă la cunoștință organizatorilor orice fel de probleme care apar, indiferent de gravitatea lor.
- În cazul în care observați că i se face rău vreunui coleg de echipă, anunțați de urgență liderul de echipă. Activitatea de cartare poate fi oprită până la găsirea acestuia.
- Grupul trebuie să aibă camere de schimb pentru biciclete.

Dispoziții speciale:

- Este strict interzis consumul de băuturi alcoolice cu 12 ore înainte sau în timpul desfășurării activității "Let's Bike It!" pentru care v-ați înscris. Organizatorii, precum Liderii de echipă au dreptul de a exclude din echipă persoanele care nu au respectat această normă.
- Este strict interzis consumul de substanțe halucinogene interzise prin lege cu 24 de ore înainte timpul desfășurării activității "Let's Bike It!" pentru care v-ați înscris. Organizatorii, precum și Liderii de echipă au dreptul de a exclude din echipă persoanele care nu au respectat această normă.
- Sunt strict interzise: aducerea de injurii, folosirea unui limbaj tendențios și comportamentul abuziv neadecvat față de membrii echipei. De asemenea, sunt interzise: comportamentul abuziv,



folosirea unui limbaj tendențios față de alte persoane cu care interacționați pe parcursul proiectului, dar care nu fac parte din acesta.

- Participanții cu vârsta sub 18 ani trebuie să fie însoțiți de părinti, tutore legal sau de un cadru didactic. De asemenea, este imperativ ca persoanele în cauză să prezinte înaintea acțiunii o declarație semnată de un părinte / tutore legal, prin care acesta este de acord cu participarea respectivei persoane la activitățile de curățenie, precum datele de contact ale acestuia.

Voluntarii nu trebuie să se expună riscurilor, trebuie să se protejeze și să aibă grijă de cei din echipa din care fac parte.