



## Programul de Tabere ARC 2026

### *Regulament*

#### Cuprins

1. Măsuri igienico - sanitare și de securitate personală .....	2
2. Măsuri privind circulația pe drumurile publice .....	3
3. Măsuri privind securitatea bunurilor personale .....	3
4. Măsuri P.S.I. (Prevenirea și Securitatea la Incendiu) .....	3
5. Măsuri igienico - sanitare și de securitate la bazinul de înot (valabil pentru Complexul Sportiv Național Arcul de Triumf) .....	4
6. Reguli generale .....	4
7. Sancțiuni .....	5
8. Dispoziții Finale .....	5



Regulamentul servește la buna organizare a taberei și este respectat de către fiecare participant la tabără, acesta venind în întâmpinarea și prevenirea situațiilor de risc care pot pune în pericol siguranța fiecăruia dintre participanții la tabără.

Pe tot parcursul taberei, participanții au obligația de a respecta următoarele măsuri:

## 1. Măsuri igienico – sanitare și de securitate personală

- 1.1. Nu este permisă păstrarea în camere a alimentelor perisabile, în cazul în care acestea nu sunt dotate cu frigidere;
- 1.2. La sosirea în tabără, fiecare participant va prezenta avizul epidemiologic;
- 1.3. Cazarea în tabără se va face în baza propunerii și sub atenta supraveghere a însoțitorilor;
- 1.4. Este interzisă schimbarea camerelor fără acordul însoțitorului de grup;
- 1.5. Este interzis accesul în camerele altor participanți fără permisiune;
- 1.6. Se interzic jocurile sau comportamentele periculoase în camere (alergat, sărit pe paturi etc.);
- 1.7. Păstrarea curățeniei în spațiile de cazare și împrejurimile acestora;
- 1.8. Folosirea corectă și civilizată a grupurilor sanitare;
- 1.9. Respectarea orelor și seriilor de masă;
- 1.10. În sala de mese se va purta o ținută decentă;
- 1.11. Respectarea programului de odihnă și activitate al taberei, afișat în locuri vizibile (program ore de odihnă: orele 22.00 - 07.00);
- 1.12. Utilizarea telefoanelor mobile se va face fără a perturba activitățile taberei sau programul de odihnă;
- 1.13. Respectarea igienei individuale;
- 1.14. Se interzice orice formă de bullying, hărțuire, discriminare sau comportament agresiv (verbal sau fizic);
- 1.15. Participanții trebuie să manifeste respect față de ceilalți membri ai grupului și față de personalul taberei;
- 1.16. Participanții nu vor păstra medicamentele asupra lor. Orice afecțiune de sănătate va fi semnalată cadrelor medicale din tabără, atât de către însoțitori, cât și de către fiecare participant;
- 1.17. În cazul apariției unor simptome de boală, participantul este obligat să anunțe imediat responsabilul de grup sau personalul medical;
- 1.18. Este interzisă aruncarea deșeurilor în alte locuri decât cele special amenajate;
- 1.19. În incinta taberei se interzice accesul comercianților neautorizați și orice formă de comerț sau speculă practică de personalul taberei sau de participanții la tabără;
- 1.20. Sunt interzise consumul și comercializarea alcoolului, a substanțelor halucinogene și folosirea armelor albe. Instituția aplică strict normele privind dezvoltarea fizică și morală a elevilor și studenților (HG 128/1994) și a celor privind alimentația sănătoasă în școli (Legea nr. 123/2008 și Ordinul nr. 541/2025 emis de Ministerul Sănătății);
- 1.21. Înotul (în mare, ape curgătoare, lacuri, etc.) este permis doar în locurile special amenajate, sub atenta supraveghere a însoțitorilor și respectând indicațiile salvamarilor (semnalele de plajă);
- 1.22. Activitățile montane (drumeții, cățărări) se desfășoară strict pe trasee marcate, sub supravegherea însoțitorilor de grup, voluntarilor, coordonatorilor de grup din partea DRP și echipajelor Salvamont, Jandarmerie Montană etc. Participanții fără echipament corespunzător (încălțăminte de munte, haine impermeabile, lanternă etc.) vor rămâne în unitatea de cazare cu un însoțitor.



## 2. Măsuri privind circulația pe drumurile publice

- 2.1. Este obligatorie respectarea tuturor normelor de circulație pe drumurile publice;
- 2.2. Deplasarea pietonală se va face doar pe trotuar. În lipsa acestuia, se va circula pe partea stângă a drumului;
- 2.3. Traversarea se va face doar prin locuri marcate sau pe la colț de stradă, după o asigurare temeinică;
- 2.4. Acolo unde sunt disponibile se vor utiliza pasajele. Traversarea directă peste calea ferată este strict interzisă.

## 3. Măsuri privind securitatea bunurilor personale

- 3.1. La plecarea din spațiile de cazare, se va verifica dacă geamurile și ușile sunt bine închise. Orice defecțiune va fi anunțată imediat personalului sau administratorului unității, în vederea remedierii acesteia;
- 3.2. Se va evita interacțiunea cu persoane necunoscute;
- 3.3. Este interzisă aducerea în camere a persoanelor străine de grup;
- 3.4. Fiecare participant este responsabil de bunurile sale; organizatorii nu răspund pentru pierderea sau deteriorarea acestora.

## 4. Măsuri P.S.I. (Prevenirea și Securitatea la Incendiu)

- 4.1. Este interzis fumatul în tabără;
- 4.2. Este interzisă folosirea chibriturilor sau a altor surse ce pot genera incendii;
- 4.3. Este strict interzisă orice intervenție (modificare) la componentele rețelei electrice (prize, întrerupătoare, tablouri de siguranță), precum și folosirea unor instalații improvizate;
- 4.4. Orice defecțiune se semnalează personalului de serviciu sau administratorului;
- 4.5. Este strict interzisă blocarea circulației în camere prin adăugarea de paturi suplimentare. Spațiul de trecere trebuie să rămână liber pentru o evacuare rapidă în caz de urgență;
- 4.6. Pentru evacuarea din clădire, se vor asigura accesul liber permanent la căile de evacuare și funcționarea continuă a iluminatului de securitate;
- 4.7. Administratorii taberelor vor asigura atât echipamentele de stingere a incendiilor aferente clădirilor, cât și instruirea în vederea folosirii acestora de către personalul taberelor și însoțitorilor de grup;
- 4.8. Administratorii vor stabili modalități rapide de notificare a participanților despre urgențele apărute, valabile pe întreaga durată a șederii în clădire, indiferent de momentul zilei;
- 4.9. Administratorii taberei se vor asigura că toate sistemele de închidere a ușilor camerelor să fie în stare perfectă de funcționare pentru a evita blocarea accidentală. Este interzisă sub orice formă încuierea ușilor cât timp copii sau tinerii se află în interior;
- 4.10. Conducătorii și însoțitorii de grup asigură supravegherea permanentă a participanților, atât pe timpul activităților, cât și în perioadele de odihnă, acordând o atenție deosebită celor cu vârsta sub 14 ani;
- 4.11. Administratorii taberelor vor asigura instruirea însoțitorilor de grup, a copiilor și tinerilor cu privire la regulile de apărare împotriva incendiilor. Totodată, în prima zi a fiecărei serii, se va organiza obligatoriu un exercițiu de evacuare din clădire pentru simularea unei situații de urgență;



- 4.12. Focurile de tabără se fac doar în spații special amenajate, departe de clădiri, mașini sau vegetație, și numai când nu bate vântul. Copiii vor fi supravegheați pentru a păstra o distanță sigură, iar la final, focul trebuie stins complet;
- 4.13. Participanții sunt obligați să respecte instrucțiunile primite în caz de urgență (incendiu, evacuare, accident etc.);
- 4.14. Pentru desfășurarea în condiții de siguranță a activităților sus-menționate, se va menține legătura cu reprezentanții inspectoratelor pentru situații de urgență județene și a municipiului București (după caz).

## 5. Măsuri igienico – sanitare și de securitate la bazinul de înot (valabil pentru Complexul Sportiv Național Arcul de Triumf)

- 5.1. Accesul la bazinul de înot este permis doar în cadrul programului organizat și exclusiv sub supravegherea însoțitorilor de grup și a personalului autorizat;
- 5.2. Adâncimea bazinului este de 145 cm, motiv pentru care participanții care nu știu să înoate sau nu au experiență în apă adâncă trebuie să anunțe însoțitorul de grup înainte de intrarea în bazin;
- 5.3. Participanții care nu știu să înoate au acces în apă doar cu mijloace de siguranță (colac, vestă de salvare etc.) și sub supraveghere directă;
- 5.4. Este interzisă intrarea în bazin fără acordul însoțitorului;
- 5.5. Este interzisă alergarea pe marginea bazinului, săriturile periculoase, împingerile sau orice comportament care poate pune în pericol siguranța participanților;
- 5.6. Este obligatorie respectarea indicațiilor personalului specializat.
- 5.7. Este interzis accesul în bazin al participanților care prezintă afecțiuni medicale incompatibile (răni deschise, boli contagioase etc.);
- 5.8. Este obligatorie purtarea echipamentului adecvat (costum de baie, papuci);
- 5.9. Participanții trebuie să facă duș înainte de intrarea în bazin;
- 5.10. Durata activității în bazin va fi stabilită de organizatori, în funcție de condițiile de siguranță;
- 5.11. În caz de comportament neadecvat sau nerespectarea regulilor, accesul la bazin va fi interzis.

## 6. Reguli generale

- 6.1. Este obligatorie:
  - a) păstrarea bunurilor (mobilier, păaturi, perne, cearșafuri etc.) și a încăperilor în starea inițială;
  - b) menținerea ordinii și curățeniei în camere și spațiile comune;
- 6.2. Vesela și tacâmurile se folosesc exclusiv în sala de mese, iar lenjeria de pat și păturile rămân în dormitoare;
- 6.3. Orice deteriorare va fi achitată de persoana responsabilă. În cazul în care aceasta nu este identificată, costurile vor fi suportate de întregul grup;
- 6.4. Pentru buna desfășurare a activităților, este esențială respectarea orelor de masă și odihnă;
- 6.5. Părăsirea taberei se face doar în grup, cu însoțitorul desemnat și după informarea în prealabil a reprezentantului DRP;
- 6.6. Orice dispariție a unor persoane sau bunuri, trebuie semnalată imediat conducerii și poliției;
- 6.7. Pentru a preveni dispariția acestora, organizatorii recomandă ca banii, bijuteriile sau dispozitivele electronice să fie păstrate în locuri sigure;
- 6.8. Se vor evita conflictele sau altercațiile cu alți membri ai grupului, personalul taberei sau alte persoane din exterior;



- 6.9. Organizatorii sunt exonerati de raspundere in caz de situatii de forta majora (conditii meteo extreme, restrictii legale etc.);
- 6.10. Participarea la tabara implica acceptarea integrala a prezentului regulament.

## 7. Sancțiuni

Încălcarea regulilor prevăzute în acest Regulament, atrage următoarele sancțiuni:

- Pentru participanți (copii și tineri):
  - a) Avertisment sau mustrare verbală;
  - b) Informarea imediată a părinților/tutorilor legali;
  - c) Excluderea din tabără, în cazul unor abateri grave.
- Pentru voluntari și însoțitori de grup:
  - a) Avertisment sau mustrare verbală;
  - b) Sesizarea organelor abilitate;
  - c) Excluderea din tabără, în cazul unor abateri grave.

## 8. Dispoziții Finale

Prevederile prezentului Regulament vor fi aduse la cunoștința participanților de către coordonatorii și însoțitorii de grup. De asemenea, administratorii taberelor vor asigura afișarea Regulamentului în spații vizibile și accesibile participanților.