



## Reglur í keppnisferðum Gerplu

### Iðkendur

1. Iðkendur í ferð á vegum Gerplu skulu í hvívetna sýna góða hegðun, almenna kurteisi og vera félaginu til sóma.
2. Iðkendur skulu ávallt sýna íþróttamannslega framkomu jafnt utan sem innan fimleikasalar.
3. Iðkendur skulu lúta þeim reglum sem fararstjórar og þjálfarar setja enda miða þær að því að skapa góða ímynd, ná árangri og efla liðsheild.
4. Iðkendur skulu umgangast félagsbúning Gerplu af virðingu.
5. Iðkendur bera ábyrgð á persónulegum eignum sínum. Óski iðkendur eftir að koma með dýr raftæki er það á þeirra ábyrgð en iðkandi skal virða þá takmörkun á slíkum tækjum sem fararstjóri gæti óskað eftir.
6. Iðkendur, fararstjórar og þjálfarar skulu kappkosta að hafa heilbriggt lífverni í fyrirrúmi á ferðalögum þar með talið hvað varðar svefn og næringu. Sælgæti og gos er ekki æskilegt í ferðum Gerplu.
7. Iðkendur mega hafa með sér pening á eigin ábyrgð, enda upphæðinni stillt í hóf. Æskilegt er að fararstjóri setji viðmiðunarreglur um fjárhæðir fyrir brottför.
8. Iðkendum er algerlega bannað að neyta áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna í keppnisferðum Gerplu.
9. Iðkendur skulu ávallt halda hópinn á meðan á ferð stendur nema í samráði við fararstjóra. Foreldrar/forráðamenn iðkenda geta ekki tekið iðkendum út úr hópnum, nema í samráði við fararstjóra.
10. Allir eiga að vera komnir í ró kl. 22 á kvöldin. Iðkendum ber að ganga vel um gististaði á ferðum, ganga hljóðlega um og gæta þess að raska ekki ró annarra með hávaða og illri umgengni.
11. Einungis foreldrum sem eru fararstjórar er heimilt að gista á gististað iðkenda.
12. Ef iðkandi hefur einhverjar sérþarfir, s.s. hefur ofnæmi, er með svefnvandamál eða þarf að taka lyf skal fararstjóri látinn vita fyrir brottför.
13. Ef iðkandi verður uppvís að broti á þessum reglum er heimilt að senda hann heim á kostnað iðkanda.

### Fararstjórar

1. Fararstjóri ber ábyrgð á sínum hópi og því skal hlýða honum.
2. Fararstjórar skulu almennt vera til fyrirmyndar varðandi hegðun og snyrtimennsku.
3. Fararstjóri ræður tilhögun ferðar.
4. Einungis er ferðast með iðkendum Gerplu í faratækjum með viðurkenndum öryggisbúnaði, t.d. öryggisbelti og skal fararstjóri sjá um að farið sé að settum reglum og slíkur búnaður notaður.
5. Fararstjóri skal fylgjast með að ökumaður rútu sé allsgáður, vel upplagður og fylgi umferðareglum. Sjái fararstjóri eitthvað athugasvert, ber honum að gera strax athugasemd. Sömu reglur gilda ef ferðast er með einkabílum.
6. Fararstjórum og þeim sem aka með iðkendum í einkabifreiðum er óheimilt að bragða áfengi sólarhring áður en ferð hefst og þar til henni er lokið.



7. Fararstjórum, dómurum og þjálfurum er óheimilt að neyta tóbaks í ferð þannig að iðkendur sjái.

#### **Almennt um ferðir á vegum Gerplu**

1. Leitast skal við að iðkendur af sitt hvoru kyni gisti í aðskildu rými og að fararstjóri sem gisti með iðkendum sé af sama kyni og þeir.
2. Fjöldi iðkenda skal á hvern fararstjóra skal taka mið af tegund ferðar, aldri iðkenda, ferðareynslu og áfangastaðar. Almennt viðmið er 1 fararstjóri á hverja 10 iðkendur í ferðum innanlands og 7 iðkendur í ferðum erlendis. Meta skal þó fjölda iðkenda á fararstjóra fyrir hverja ferð út frá ofangreindum þáttum.
3. Leitast skal við að tilkynna um fyrirhugaða ferð erlendis með 6 mánaða fyrirvara. Leitast skal við að tilkynna fyrirhugaðar ferðir ársins innanlands í upphafi haustannar.
4. Iðkendur deila kostnaði vegna fararstjóra, þjálfara og dómara ef við á og skal sá liður koma sérstaklega fram í kostnaðaráætlun.
5. Stjórn foreldraráðs Gerplu annast skipulagningu og framkvæmd við undirbúning ferða Gerplu í samráði við starfsmenn félagsins.

Reglur þessar eru settar til að stuðla að bættum liðsanda og svo öllum hlutaðeigandi aðilum sé ljóst hvert hlutverk þeirra og ábyrgð eru og skulu þær kynntar öllum keppendum, foreldrum og fararstjórum áður en haldið er í keppnisferð.