

REGULAMIN
korzystania z kąpieli zimnowodnych „MORSOWANIA”
organizowanych przez
Centrum Kultury, Sportu i Rekreacji „Sokół” w Sieniawie

§1

Przed kąpielą w zimnej wodzie (zwaną morsowaniem) każdy z uczestników ma obowiązek zapoznać się z niniejszym regulaminem zawierającym zasady bezpieczeństwa.

§2

1. Do kąpieli może przystąpić osoba pełnoletnia na własną odpowiedzialność, która nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do tego typu aktywności, po wcześniejszym podpisaniu stosownego oświadczenia.
2. Morsowanie odbędzie się 01.01.2023 r. - rozpoczęcie o godz. 13.00, zakończenie o godz. 16.00.
3. Oświadczenie, o którym mowa w ust. 1 stanowi załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu.

§3

1. Zabronione jest morsowanie w przypadku występowania przeciwwskazań zdrowotnych do morsowania, o których mowa w §4.
2. Przed morsowaniem, każdy uczestnik zobowiązany jest upewnić się, czy nie ma zdrowotnych przeciwwskazań do morsowania.
3. Kąpiel w zimnej wodzie może spowodować u osoby z przeciwwskazaniami zdrowotnymi do morsowania pogorszenie stanu zdrowia, a nawet zagrożenie życia.

§4

1. PRZECIWWSKAZANIA ZDROWOTNE DO MORSOWANIA to między innymi:
 - a. choroby serca i układu krążenia,
 - b. zaburzenia w krążeniu krwi,
 - c. nadciśnienie,
 - d. choroby naczyń mózgowych
 - e. rozległe zmiany żylakowe,
 - f. choroby nerek i wątroby,
 - g. cukrzyca,
 - h. niektóre zaburzenia psychiczne, i. borelioza, j. padaczka.

2. W razie wątpliwości lub występowania choroby przewlekłej przed wzięciem udziału w morsowaniu bezwzględnie należy skonsultować się z lekarzem.

§5

W czasie korzystania z obiektu należy zastosować się do poniższych zasad:

- 1) przed kąpielą obowiązkowo przeprowadzić gimnastykę rozgrzewającą.
- 2) należy zastosować powolne wchodzenie do wody po rozgrzewce.
- 3) zanurzanie w wodzie, bez zanurzenia głowy i moczenia włosów.
- 4) przebywanie w wodzie ok. 2 minut dla osób kąpiących się po raz pierwszy.
- 5) przebywanie w wodzie do 10 minut dla osób kąpiących się już wielokrotnie.
- 6) należy przeprowadzić ćwiczenia rozgrzewające po ostatnim zanurzeniu.
- 7) ponowne zanurzenie może odbyć się po co najmniej 10 – minutowej przerwie i powinno być poprzedzone kolejną rozgrzewką.

§6

Zalecane jest obuwie pełne, na płaskiej podeszwie (do obuwia nie zaliczają się klapki, japonki, sandały itp.) oraz posiadanie rękawiczek i nakrycia głowy.

§7

1. Morsowanie polega na zanurzeniu się ludzi w zimnej wodzie dnia 01.01.2023r. w wyznaczonym rejonie akwenu wodnego na określony czas. Czynność można powtórzyć kilkakrotnie.
2. Głębokość wody w miejscu morsowania wynosi maksymalnie 2 m.

§8

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w obiekcie.

§9

Podczas przebywania na obiekcie należy bezwzględnie podporządkować się poleceniom Organizatora.

§10

Organizator ma prawo nie wpuścić na obiekt osoby, której zachowanie wskazuje na spożycie alkoholu lub środków odurzających, bądź osoby której zachowanie mogłoby zagrażać innym zwiedzającym. Każdy kąpiący się robi to NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ i oświadcza, że jest świadomy ryzyka, jakie niesie ze sobą morsowanie!