

REGULAMIN

korzystania z kąpieeli 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 kąpieeli 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 01.01.2024 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

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

§7

1. Morsowanie polega na zanurzeniu się ludzi w zimnej wodzie dnia 01.01.2024 r. w wyznaczonym rejonie akwenu wodnego na określony czas. Czynność można powtórzyć kilkukrotnie.
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!

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), informujemy, że:

- 1) **Administratorem danych osobowych jest:** Centrum Kultury, Sportu i Rekreacji "Sokół" w Sieniawie, ul. Kościuszki 4, 37-530 Sieniawa, e-mail: cksirsokol@sieniawa.pl, tel. 16 648 81 14.
- 2) **Kontakt z Inspektorem ochrony danych możliwy jest pod adresem:** iod@cksir.sieniawa.pl.
- 3) **Celem przetwarzania danych jest:** organizacja i promocja zimowych kąpiei „morsowania”, w tym publikacja danych uczestników morsowania.
- 4) **Podstawą prawną przetwarzania danych osobowych jest:** art. 6 ust. 1 lit. a) RODO w zakresie dobrowolnie udzielonej zgoda przez uczestnika oraz art. 6 ust. 1 lit. e) RODO w związku z ustawą z dnia 25 października 1991 r. o organizowaniu i prowadzeniu działalności kulturalnej.
- 5) **Skąd pochodzą dane osobowe:** bezpośrednio od osoby, której dane dotyczą.
- 6) **Kto otrzyma dane:** dane osobowe uczestników może otrzymać dostawca programu do elektronicznego zarządzania dokumentacją, operator poczty e-mail, operator pocztowy, wizerunek uczestnika może zostać umieszczony na stronie internetowej, portalu społecznościowym, gazecie lokalnej, będzie miała do niego dostęp każda osoba, mająca chęć przeglądnięcia medium, w którym umieszczono wizerunek uczestnika.
- 7) **Okres przechowywania danych:** dane osobowe będą przechowywane przez okres niezbędny dla realizacji celów, o których mowa w pkt 4) powyżej, przy czym dane osobowe przetwarzane na podstawie udzielonej zgody przez uczestnika, nie będą przechowywane dłużej niż do czasu wycofania udzielonej przez uczestnika zgody.
- 8) **Przysługujące prawa:** wycofania zgody w dowolnym momencie, dostępu do treści swoich danych, usunięcia, przenoszenia, sprostowania, sprzeciwu, ograniczenia przetwarzania, wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych. Zgoda może zostać wycofana w dowolnym momencie przez wysłanie wiadomości e-mail na adres: cksirsokol@sieniawa.pl. Wycofanie udzielonej zgody nie wpływa na zgodność przetwarzania z prawem, jakie miało miejsce przed wycofaniem zgody.
- 9) **Obowiązek podania danych:** podanie danych jest dobrowolne, jednak niezbędne w celu wzięcia udziału w wydarzeniu. Administrator zastrzega, że uczestnictwo w imprezie publicznej jest równoznaczne z przetwarzaniem danych osobowych uczestnika w postaci wizerunku.
- 10) **Konsekwencje odmowy:** brak możliwości uczestnictwa w wydarzeniu.
- 11) **Zautomatyzowane podejmowanie decyzji:** nie dotyczy.
- 12) **Profilowanie:** nie dotyczy.