

## **Regulamin**

### **korzystania z kąpeli zimnowodnych w ramach wydarzenia "Pomaganie przez morsowanie" w dniach 10-11.02.2024 r. na Plaży pod Wierzbami w Wierzychucinku**

#### **§1**

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

#### **§2**

1. Do kąpeli może przystąpić na własną odpowiedzialność osoba pełnoletnia, która nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do tego typu aktywności, a także dzieci – pod opieką i na odpowiedzialność rodziców/opiekunów prawnych.
2. Morsowanie w ramach wydarzenia „Pomaganie przez morsowanie” będzie możliwe 10.02.2024 r. w godz. 15.00-18:00 oraz 11.02.2024 r. w godz. 10.00-14.00.

#### **§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 m.in:

- 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.

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 kilkunastu 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. Zalecane jest również posiadanie rękawiczek i nakrycia głowy.

## §7

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione na terenie plaży.

## §8

1. Podczas przebywania na plaży należy bezwzględnie podporządkować się poleceniom Organizatora.
2. Każdy kąpiący się robi to na własną odpowiedzialność i na własne ryzyko.