REGULAMIN

Zasady korzystania z kąpieli zimnowodnych „MORSOWANIA”
organizowanych przez:
Stowarzyszenie Morska Baza Szkoleniowa MECHELINKI – grupa Mechelińskie Morsy

§1

Do kąpieli ma prawo każda osoba, na zasadzie pełnej dobrowolności i na własną odpowiedzialność, po wcześniejszym podpisaniu oświadczenia, osoby niepełnoletnie tylko ZA ZGODĄ i w towarzystwie rodziców lub dorosłych opiekunów.

§2

Za kąpiące się osoby niepełnoletnie odpowiedzialni są ich dorośli opiekunowie.

§3

Nie powinno się morsować w przypadku występowania przeciwwskazań zdrowotnych do morsowania. Kąpiel w zimnej wodzie może spowodować u osoby z przeciwwskazaniami zdrowotnymi do morsowania: pogorszenie stanu zdrowia a nawet zagrożenie życia!

§4

PRZECIWWSKAZANIA ZDROWOTNE DO MORSOWANIA to między innymi:
choroby serca i układu krążenia, zaburzenia w krążeniu krwi, nadciśnienie, choroby naczyń mózgowych, rozległe zmiany żylakowe, choroby nerek i wątroby, cukrzyca, niektóre zaburzenia psychiczne, borelioza, padaczka, itp.
Przed kąpielą w zimnej wodzie każdy powinien się upewnić, czy nie ma zdrowotnych przeciwwskazań do morsowania. W razie wątpliwości lub występowania choroby przewlekłej należy skonsultować się z lekarzem.

§5

Nowy uczestnik kąpieli ma obowiązek zgłosić się do przewodnika grupy celem otrzymania informacji o zasadach udziału w kąpielach.

§6

Kąpiel zimnowodna odbędzie się od godz. 10.30 do godziny 13.00 w Święto Niepodległości czyli 11 listopada 2018 r., niezależnie od temperatury wody i powietrza.

§7

Kąpiel będzie rejestrowana w „Dzienniku Morsowań”, do którego każdy uczestnik ma obowiązek się wpisać przed przystąpieniem do kąpieli, dokonanie wpisu jest jednoznaczne z wyrażeniem zgody na wykonywanie zdjęć i filmów i użyczeniem swojego wizerunku w celach promocyjnych.

§8

Stowarzyszenie przydzieli instruktora - członka zarządu, który udzieli kąpiącym instruktażu i określi szczegółowo czynności wstępne, bieżące i końcowe. Czyli omówi i poprowadzi:
1.Gimnastykę rozgrzewającą w stroju sportowym lub kąpielowym.
2. Powolne wchodzenie do wody po rozgrzaniu gimnastycznym.
3. Zanurzanie w wodzie, bez zanurzenia głowy i moczenia włosów.
4. Zanurzenie głowy lub nurkowanie w wodzie może odbywać się tylko w czepku i wyłącznie przez doświadczonych uczestników kąpieli.
5. Przebywanie w wodzie do 30 sekund dla osób kąpiących się po raz pierwszy.
6. Przebywanie w wodzie do 3 minut dla osób kąpiących się już wielokrotnie.
7. Gimnastykę rozgrzewającą po ostatnim zanurzeniu,

8. Zmianę stroju kąpielowego – przebieranie i wysuszenie,
9. Po przebraniu dalszą gimnastykę rozgrzewającą, ewentualnie biegi i przysiady.
10. Spożywanie gorących napojów i słodyczy w cieple prawdziwego paleniska.

§9

Do dyspozycji kąpiących się uczestników spotkania pozostaje ogrzewany kontener/baza Stowarzyszenia MBSM wraz z sanitariatami.

§10

Zalecane jest korzystanie z czapek, rękawiczek i odpowiedniego obuwia w trakcie kąpieli, aby chronić części ciała najmniej odporne na wychłodzenie.
Zalecane są neoprenowe buty do nurkowania (najlepsza ochrona stóp przed wychłodzeniem).
Używanie obuwia w wodzie jest też zalecane ze względu na ochronę przed skaleczeniami.

§11

Nie wolno zażywać alkoholu ani innych środków psychotropowych przed kąpielą, w jej trakcie, ani tuż po kąpieli.

§12

Zabronione jest wypływanie daleko od brzegu poza strefę oznaczoną czerwonymi bojami.
Pływając blisko brzegu należy zwracać baczną uwagę na niebezpieczeństwa podwodne (śliskie i ostre kamienie, głazy, naniesione śmieci, itp.)
Zabronione jest wpływanie i wchodzenie pod lód.

§13

Podczas uroczystej pierwszej kąpieli w sezonie 2018/2019, w dniu Święta Niepodległości, dla 100 pierwszych zarejestrowanych uczestników kąpieli przewidziane są drobne upominki, a dla wszystkich CIEPŁY I ZDROWY NAPÓJ IMBIROWY GOSI.
Rejestracji można dokonać na platformie: ……..

§14

Udział w kąpieli jest bezpłatny!
Mile widziane jest składanie dobrowolnych, dowolnych wpłat zasilających naszą **SKARBONKĘ** z której cały dochód przeznaczamy na pokrycie kosztów ogrzewania kontenera, zakup środków czystości, a także zakup zastawy jednorazowej wykorzystywanej w czasie naszych spotkań.

§15

Stowarzyszenie nie bierze odpowiedzialności za kąpiele niekontrolowane i niewykonane zgodnie z regulaminem

§16

Stowarzyszenie nie bierze odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez nadzoru

Dbajmy o przyjazną i koleżeńską atmosferę!

Wszystkie zmiany regulaminu, dodatkowe informacje i aktualności będą podawane na stronie internetowej:
……