

REGULAMIN

Zasady korzystania z kąpeli zimnowodnych „MORSOWANIA”

organizowanych przez:

Stowarzyszenie Morska Baza Szkoleniowa MECHELINKI – grupa Mechelińskie Morsy

§1

Do kąpeli ma prawo każda osoba, na zasadzie pełnej dobrowolności i na własną odpowiedzialność, po zaznaczeniu zapoznałem się z regulaminem, 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 kąpeli ma obowiązek zgłosić się do przewodnika grupy celem otrzymania informacji o zasadach udziału w kąpielach.

§6

Kąpiel zimnowodna odbywać się będzie w każdą niedzielę w godz. 11:45 – 13:00. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania morsowania ze względu na złe warunki atmosferyczne (silny wiatr, sztorm)

§7

Kąpiel będzie rejestrowana elektronicznie (każdy zarejestrowany uczestnik otrzyma kod QR z danymi osobowymi podanymi w formularzu) uczestnik zapisuje kod w postaci zdjęcia zapisanego w telefonie i okazuje obsłudze morsowania.

§8

Plan morsowania

1. Gimnastyka rozgrzewająca w stroju sportowym lub kąpielowym.
2. Powolne wchodzenie do wody po rozgrzaniu gimnastycznym.
3. Zanurzanie w wodzie.
4. Przebywanie w wodzie do 30 sekund dla osób kąpiących się po raz pierwszy.
5. Przebywanie w wodzie do 3 minut dla osób kąpiących się już wielokrotnie.
6. Gimnastykę rozgrzewającą po ostatnim zanurzeniu,

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

§9

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.

§10

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

§11

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

§12

Udział w kąpieli jest bezpłatny!

§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!