

REGULAMIN

Zasady korzystania z kąpiei zimnowodnych „MORSOWANIA ŚWOPR” organizowanych przez:
Stowarzyszenie Świętokrzyskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe

1. Do kąpiei 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 kąpiei ma obowiązek zgłosić się do przewodnika grupy celem otrzymania informacji o zasadach udziału w kąpielach.
6. Morsowanie ŚWOPR odbywać się będzie od godz. 11.30 do godziny 13.00 w każdą niedzielę od 03.11.2019r. do 22.03.2020r. (lub odwołania przez organizatora) niezależnie od temperatury wody i powietrza.
7. Kąpiel będzie rejestrowana w „Dzienniku Morsowań ŚWOPR”, do którego każdy uczestnik ma obowiązek się wpisać oraz zarejestrować online przed przystąpieniem do kąpiei, dokonanie wpisu lub rejestracji jest jednoznaczne z wyrażeniem zgody na wykonywanie zdjęć i filmów i użyczeniem swojego wizerunku w celach promocyjnych.
8. ŚŚWOPR przydzieli instruktora, który udzieli kąpiącym instruktażu i określi szczegółowo czynności wstępne, bieżące i końcowe. Czyli omówi i poprowadzi:
 - a) Gimnastykę rozgrzewającą w stroju sportowym lub kąpielowym.
 - b) Powolne wchodzenie do wody po rozgrzaniu gimnastycznym.
 - c) Zanurzanie w wodzie, bez zanurzenia głowy i moczenia włosów.
 - d) Zanurzenie głowy lub nurkowanie w wodzie może odbywać się tylko w czepku i wyłącznie przez doświadczonych uczestników kąpiei.

- e) Przebywanie w wodzie do 30 sekund dla osób kąpiących się po raz pierwszy.
 - f) Przebywanie w wodzie do 3 minut dla osób kąpiących się już wielokrotnie.
 - g) Gimnastykę rozgrzewającą po ostatnim zanurzeniu,
 - h) Zmianę stroju kąpielowego – przebieranie i wysuszenie,
 - i) Po przebraniu dalszą gimnastykę rozgrzewającą, ewentualnie biegi i przysiady.
 - j) Spożywanie gorących napojów i słodczy.
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 spożywać alkoholu ani innych środków psychotropowych przed kąpielą, w jej trakcie oraz tuż po kąpiel.
11. Zabronione jest wpływanie i wchodzenie pod lód. Pływając blisko brzegu należy szczególną uwagę zwrócić na niebezpieczeństwa podwodne (śliskie i ostre kamienie, głazy, naniesione śmieci itp.)
12. Obowiązkowa jest rejestracja pod linkiem przed każdym morsowaniem
<https://link.do/0P55y>
13. ŚŚWOPR nie bierze odpowiedzialności za kąpiele niekontrolowane i niewykonane zgodnie z regulaminem.
14. ŚŚWOPR nie bierze odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez nadzoru
Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy.
15. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany postanowień tegoż Regulaminu.
16. W sprawach nie objętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.
17. Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 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, dalej „RODO”), uprzejmie informujemy, że w związku z udziałem Państwa lub podopiecznego w MORSOWANIU ŚWOPR Administratorem danych osobowych jest Stowarzyszenie Świętokrzyskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, 25-362 Kielce, ul. Zagórska 182a; NIP: 6572912857. W sprawach z zakresu ochrony danych osobowych mogą się Państwo kontaktować z wyznaczonym inspektorem danych osobowych pod adresem e-mai: biuro@swietokrzyskiewopr.eu
18. ŚŚWOPR zastrzega sobie prawo do wykonywania zdjęć z zajęć i umieszczania ich na stronie internetowej, portalach społecznościowych oraz wykorzystywania do innych akcji marketingowych.