



Polskie Towarzystwo Sportów Ekstremalnych

Regulamin

Zasady korzystania z kąpeli zimnowodnych zwanych morsowaniem organizowanych przez Polskie Towarzystwo Sportów Ekstremalnych

§ 1 Zasady ogólne

1. Głównym zarządzającym na kąpielisku jest opiekun wskazany przez zarząd oraz umieszczony na górze listy obecności.
2. Do kąpeli ma prawo przystąpić każda osoba, na zasadzie pełnej dobrowolności i na własną odpowiedzialność, po wcześniejszym wpisaniu się na listę uczestników będącą potwierdzeniem znajomości regulaminu oraz oświadczeniem uczestnika o stanie zdrowia nie zabraniającym korzystania z kąpeli zimnowodnych.
3. Za osoby niepełnoletnie odpowiada opiekun prawny lub osoba przez niego upoważniona na podstawie dostarczonego oświadczenia.
4. Każdy nowy uczestnik ma obowiązek zgłosić chęć uczestnictwa do opiekuna wskazanego na górze listy obecności celem otrzymania informacji o zasadach udziału w kąpeli.
5. Kąpiele odbywać się będą w okresie od listopada do końca marca niezależnie od temperatury wody i powietrza w każdą niedzielę o godz. 11.00 oraz w terminach wskazanych przez zarząd PTSE na stronie morsowanieptse na Facebooku.
6. Każdy uczestnik zobowiązany jest do zaopatrzenia się w:
 - a) Strój kąpielowy
 - b) Ręcznik kąpielowy
 - c) Ciepłe napoje – zabrania się picia alkoholu na kąpielisku
 - d) Ubranie sportowe na czas rozgrzewki.
 - e) Ciepłe ubranie niezbędne po zakończeniu kąpeli.

§ 2 Podstawowe zasady bezpieczeństwa

1. Zabronione jest korzystanie z kąpeli po zażyciu alkoholu lub środków odurzających oraz ich spożywanie po zakończeniu kąpeli w rejonie kąpieliska.
2. W trakcie kąpeli wszyscy kąpiący zobowiązani są do posłuszeństwa opiekunowi.
3. Zabronione jest samotne korzystanie z kąpeli przed i po zakończeniu ogłoszonym przez opiekuna.
4. Podstawowym warunkiem korzystania z kąpeli jest dobry stan zdrowia oraz brak przeciwwskazań lekarskich do korzystania z kąpeli zimnowodnych m.in. choroby serca i układu krążenia, nadciśnienie, choroby naczyń mózgowych, rozległe zmiany żylakowe, choroby nerek i wątroby, cukrzyca, niektóre zaburzenia psychiczne, borelioza, padaczka etc.
5. Zalecane jest korzystanie z czapek (czepków dla osób pływających), rękawiczek oraz obuwia chroniącego przed nadmiernym wychłodzeniem (elementy ubrań neoprenowych dla nurków).
6. Zabronione jest wplywanie i wchodzenie pod lód.
7. Zabronione jest wplywanie daleko od brzegu.
8. Chodzenie po lodzie dopuszcza się jedynie w przypadkach:
 - a) Przygotowania przerębla (wycinanie, zabezpieczenie)
 - b) Dojście i opuszczenie kąpeli
9. Zabrania się biegania wokół przerębla oraz po lodzie.
10. Uczestnicy kąpeli nocnych zobowiązani są do:
 - a) Wyposażenia w latarkę osobistą (czołówka)
 - b) W miarę możliwości oświetlenie kąpieliska
 - c) Zachowania szczególnej ostrożności na kąpielisku

Prezes: Krzysztof Wesolowski tel. +48 516-251-536

KRS: 0000348034

Konto: BZ WBK 92 1090 2008 0000 0001 1369 3302

e-mail: ptse@buntownik.pl

www.ptse.pl , <https://www.facebook.com/PolskieTowarzystwoSportowEkstremalnych/>



Polskie Towarzystwo Sportów Ekstremalnych

d) Bezwzględne posłuszeństwa opiekunowi.

§ 3 Zasady grzecznościowe

1. Uczestnicy zobowiązani są do dbania o przyjazną i koleżeńską atmosferę.
2. W przygotowaniu przerębla uczestniczą wszyscy, dopuszcza się zwolnienie z przygotowań osób uczestniczących w kąpeli po raz pierwszy.

§ 4 Przebieg kąpeli

1. Opiekun kąpeli udziela instruktażu co do czynności wstępnych, bieżących i końcowych oraz nadzoruje wpisywanie się uczestników na listę.
2. Opiekun lub osoba przez niego wyznaczona przeprowadza rozgrzewkę w strojach sportowych.
3. Po rozgrzewce uczestnicy udają się do wody - nowi uczestnicy zobowiązani są do bezwzględnego posłuszeństwa opiekunowi
4. Zanurzanie w wodzie odbywa się bez zanurzania głowy i moczenia włosów.
5. Nurkowanie w wodzie może odbywać się wyłącznie przez doświadczonych uczestników kąpeli tylko i wyłącznie blisko brzegu – zabrania się wyływania na głębsze wody.
6. Nowi uczestnicy kąpeli przebywają w wodzie do 30 s., pozostali uczestnicy dopasowują czas kąpeli do własnych możliwości.
7. W trakcie kąpeli uczestnicy mogą przeprowadzić rozgrzewkę wśród kąpielową i powrócić do kąpeli na zasadach §4. p 6.
8. Po kąpeli zalecane jest przeprowadzenie gimnastyki rozgrzewającej.
9. Po kąpeli uczestnicy przebierają się w miejscach wskazanych przez opiekuna.

§ 5 Pozostałe informacje

1. Osoby postronne zobowiązane są do pozostania na brzegu.
2. Polskie Towarzystwo Sportów Ekstremalnych nie odpowiada za organizację kąpeli poza wyznaczonymi terminami oraz bez wiedzy i akceptacji zarządu towarzystwa.
3. Polskie Towarzystwo Sportów Ekstremalnych nie odpowiada za uczestników nie wpisanych na listę.

Prezes: Krzysztof Wesolowski tel. +48 516-251-536

KRS: 0000348034

Konto: BZ WBK 92 1090 2008 0000 0001 1369 3302

e-mail: ptse@buntownik.pl

www.ptse.pl , <https://www.facebook.com/PolskieTowarzystwoSportowEkstremalnych/>