



Regulamin

Zasady korzystania z kąpeli zimnowodnych zwanych morsowaniem organizowanych przez członków Polskiego Towarzystwa Sportów Ekstremalnych

§ 1 Zasady ogólne

1. **Głównym zarządzającym na kąpielisku jest opiekun (mors prowodyr) wskazany przez zarząd.**
2. Do kąpeli ma prawo przystąpić każda osoba, na zasadzie pełnej dobrowolności i na własną odpowiedzialność, po wcześniejszym podpisaniu znajomości regulaminu na oświadczeniu uczestnika o stanie zdrowia nie zabraniającym korzystania z kąpeli zimnowodnych – oświadczenie podpisywane jest raz na sezon.
3. Każdy nowy uczestnik ma obowiązek zgłosić chęć uczestnictwa do opiekuna celem otrzymania informacji o zasadach udziału w kąpeli.
4. **Za osoby niepełnoletnie odpowiada opiekun prawny lub osoba przez niego upoważniona na podstawie dostarczonego oświadczenia.**
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 w rejonie kąpieliska.
2. W trakcie kąpeli wszyscy kąpiący zobowiązani są do posłuszeństwa opiekunowi.
3. Zabronione jest samodzielne 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 urazami zewnętrznymi.
6. Zabronione jest w pływanie i wchodzenie pod lód.
7. Zabronione jest wypływanie daleko od brzegu.
8. Chodzenie po lodzie dopuszcza się jedynie w przypadkach:
 - a) Przygotowania przerębla (wycinanie, zabezpieczanie)
 - b) Dojścia i opuszczania 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
 - d) Bezwzględnej 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.
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. Nurkowanie w wodzie może odbywać się wyłącznie przez doświadczonych uczestników kąpeli tylko i wyłącznie blisko brzegu – zabrania się wypływania na głębsze wody.
5. Nowi uczestnicy kąpeli przebywają w wodzie do 30 s., pozostali uczestnicy dopasowują czas kąpeli do własnych możliwości.
6. W trakcie kąpeli uczestnicy mogą przeprowadzić rozgrzewkę wśród kąpielową i powrócić do kąpeli na zasadach §4. p 6.
7. Po kąpeli zalecane jest przeprowadzenie gimnastyki rozgrzewającej.
8. Po kąpeli uczestnicy przebierają się w miejscach wskazanych przez opiekuna.

§ 5 Pozostałe informacje

1. Osoby postronne ze względów bezpieczeństwa 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 osoby które nie złożyły oświadczenia.

§ 6 Dane osobowe

1. Administratorem danych osobowych zawartych w oświadczeniach jest Polskie Towarzystwo Sportów Ekstremalnych z siedzibą Pl. Kościuszki 5, 41-200 Sosnowiec.
2. Podanie danych jest dobrowolne ale niezbędne do przetworzenia w celu uczestnictwa jako członek sekcji Morsów.
3. Każdemu uczestnikowi przysługuje prawo dostępu do swoich danych, możliwości ich poprawiania lub żądania zaprzestania ich przetwarzania