

Regulamin

Zasady korzystania z kąpeli zimnowodnych
„MORSOWANIA”
organizowanych przez: GB Luxtorpeda Czerwionka



1. Do kąpeli ma prawo każda osoba, na zasadzie pełnej dobrowolności i na własną odpowiedzialność, po wcześniejszym podpisaniu oświadczenia.
2. Nowy uczestnik kąpeli ma obowiązek zgłosić się do organizatorów w celu otrzymania informacji o zasadach udziału w kąpielach.
3. Kąpiele zimnowodne odbywać się będą w okresie od listopada do końca marca każdego roku, niezależnie od temperatury wody i powietrza w każdą niedzielę o godz. 12.00.
4. Każda kąpiel będzie rejestrowana w klubowym „Dzienniku Morsowań”, do którego każdy uczestnik ma obowiązek się wpisać przed przystąpieniem do kąpeli.
5. Organizator przydziela instruktora - który udziela kąpiącym instruktażu i określa szczegółowo czynności wstępne, bieżące i końcowe.
Są to:
 - Gimnastyka rozgrzewająca w stroju kąpielowym,
 - Powolne wchodzenie do wody po rozgrzaniu gimnastycznym,
 - Zanurzenie w wodzie, bez zanurzenia głowy i moczenia włosów,
 - Zanurzenie głowy lub nurkowanie w wodzie może odbywać się tylko w czepku i wyłącznie przez doświadczonych uczestników kąpeli,
 - Przebywanie w wodzie do 30 sekund dla osób kąpiących się po raz pierwszy,
 - Przebywanie w wodzie do 3 minut dla osób kąpiących się już wielokrotnie,
 - Gimnastyka rozgrzewająca po ostatnim zanurzeniu,
 - Zmiana stroju kąpielowego – przebieranie i wysuszenie,
 - Po przebraniu dalsza gimnastyka rozgrzewająca, poprzez biegi i przysiady.
6. Nie wolno spożywać alkoholu przed kąpielą.
7. Klub nie bierze odpowiedzialności za kąpiele niekontrolowane i niewykonane zgodnie z zatwierdzonym i podpisanym regulaminem.