

MORSOWANIE RAZEM z Rybnicką Grupą Biegową

Ośrodek Rekreacyjno - Sportowy RUDA
w Rybniku

Terminy: każda niedziela, godz. 15:00
od 26.11.2017 – 04.06.2018



REGULAMIN

1. CEL IMPREZY

Popularyzacja zimowych kąpiei wodnych oraz promowanie zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Rybnika i okolic bez względu na wiek.

2. ORGANIZATOR

Rybnicka Grupa Biegowa "Pędzimy razem"

osoba do kontaktu – Marek Podeszwa nr. Tel. 690-507-886

3. TERMIN I MIEJSCE

Każda niedziela, od 26.11.2017 r. do 04.03.2018 r.

Ośrodek Rekreacyjno – Sportowy RUDA w Rybniku

Godzina 15⁰⁰

4. UCZESTNICTWO

Każdy uczestnik Imprezy ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem i musi go przestrzegać.

Warunkiem dopuszczenia do kąpiei będzie własnoręczne podpisanie Oświadczenia zawierającego akceptację warunków regulaminu, deklarację dobrowolnego uczestnictwa w kąpiei i zaświadczenie o braku przeciwwskazań lekarskich do udziału w zimowych

kąpielach.

Uczestnicy biorą udział w Imprezie na własną odpowiedzialność.

5. ŚWIADCZENIA

Organizator zapewnia dostęp do szatni, przebieralni, rozgrzewkę w rytm muzyki.

Organizator zapewnia obecność Ratownika Medycznego.

6. ZASADY KORZYSTANIA Z ZIMNYCH KĄPIELI

1. 15 minut przed wejściem do zimnej wody Zespół wykonuje rozgrzewkę.
2. Rozgrzewkę wykonuje się w stroju sportowym.
3. Rozgrzewkę prowadzi osoba wyznaczona przez Organizatora.
4. Po zakończeniu rozgrzewki i na wyraźny znak osoby prowadzącej można zacząć korzystać z kąpeli.
5. Zalecany czas trwania zimnej kąpeli:
 - od 20 sekund do 3 minut (dotyczy osób rozpoczynających zimne kąpiele),
 - do 10 minut (dotyczy osób ze stażem od roku do trzech aktywnego korzystania z zimnych kąpeli,
 - do 15 minut (dotyczy osób ze stażem powyżej trzech lat aktywnego korzystania z zimnych kąpeli).

7. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany postanowień tegoż Regulaminu.

Impreza będzie odbywać się bez względu na warunki atmosferyczne.

W sprawach nie objętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.

