

REGULAMIN KORZYSTANIA Z KRYTEJ PŁYWALNI

1. Kryta pływalnia jest administrowana przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ostrowi Mazowieckiej.
2. Kryta pływalnia jest czynna w godzinach zgodnych z harmonogramem pracy Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.
3. Zakup biletu lub karnetu jest równoznaczny z zapoznaniem się i akceptacją warunków obowiązującego regulaminu.
4. Na pływalni obowiązuje zachowanie porządku, czystości i ciszy.
5. Przed wejściem na teren pływalni oraz rozpoczęciem korzystania z poszczególnych urządzeń należy zapoznać się z regulaminem pływalni oraz odpowiednimi instrukcjami użytkowania.
6. Wstęp na teren pływalni mają prawo posiadacze ważnego biletu lub karnetu.
7. Grupy zorganizowane (szkoły, grupy sportowców, stowarzyszenia itp) korzystają z obiektu według ustalonego harmonogramu.
8. Grupa zorganizowana nie może przekroczyć 15 osób na jednego opiekuna (grupa do lat 10 – 10 osób na jednego opiekuna).
9. Grupy korzystające z pływalni powinny po zajęciach złożyć w wyznaczonych miejscach sprzęt pływacki.
10. Zajęcia na pływalni odbywają się w obecności ratowników i osób prowadzących.
11. Dzieci do lat 10 mogą przebywać na terenie pływalni wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
12. Wszyscy korzystający z pływalni muszą podporządkować się poleceniom wydawanym przez ratowników.
13. W razie niebezpieczeństwa ratownik może nakazać korzystającym z pływalni natychmiastowe wyjście z wody i opuszczenie basenu oraz innego miejsca rekreacyjnego oznaczoną drogą ewakuacyjną.
14. Za bezpieczeństwo na pływalni odpowiadają ratownicy, opiekunowie grup i prowadzący zajęcia. Do nich należy zgłaszać ewentualne zagrożenia.
15. Przed wejściem i po wyjściu z basenu należy umyć się pod prysznicem z użyciem środków myjących.
16. Wchodząc na plażę basenu należy obmyć stopy w specjalnie przeznaczonym do tego celu brodziku.
17. Wszystkich korzystających z pływalni obowiązują wyłącznie stroje kąpielowe.
18. Po wyjściu z toalety należy ponownie umyć się pod prysznicem.
19. Z obiektu nie wolno korzystać osobom:
 - a. nietrzeźwym lub będącym pod wpływem środków odurzających,
 - b. z chorobami układu oddechowego,
 - c. uczulonym na środki odkażające wodę,



- d. z chorobami skóry,
 - e. otwartymi ranami,
 - f. z chorobami układu wydalniczego,
 - g. chorym na choroby zakaźne.
20. Na terenie obiektu zabrania się:
- a. palenia tytoniu,
 - b. biegania po płycie basenu,
 - c. skakania do wody z wyłączeniem zajęć sportowych, zajęć prowadzonych przez instruktorów,
 - d. wnoszenia przedmiotów szklanych,
 - e. pływania w okularach codziennego użytku i szklach kontaktowych,
 - f. posiadania w wodzie ostrych przedmiotów (zegarków, biżuterii lub dewocjonaliów),
 - g. utrudniania pływania innym korzystającym z basenu,
 - h. pływania w poprzek basenu i lewą stroną toru lub torem zarezerwowanym,
 - i. konsumpcji na plaży basenowej i szatni,
 - j. wnoszenia i spożywania alkoholu i środków odurzających,
 - k. załatwiania potrzeb fizjologicznych w wodzie,
 - l. żucia gumy na basenie,
 - m. przyprawiania i wnoszenia zwierząt,
 - n. wnoszenia na basen nadmuchiwanych zabawek,
 - o. pływania na basenie sportowym bez czepka pływackiego.
21. Osoby naruszające porządek publiczny lub regulamin będą usuwane z obiektu bez zwrotu pieniędzy za niewykorzystany czas na pływalni.
22. MOSiR nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe pozostawione w szatniach.
23. Za szkody materialne na pływalni odpowiedzialność ponosi sprawca.
24. Za wszystkie szkody spowodowane przez nieletnich odpowiadają opiekunowie.
25. W związku z korzystaniem z krytej pływalni mogą być przetwarzane dane osobowe. Administratorem danych osobowych jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ostrowi Mazowieckiej, adres: ul. H. Trębickiego 10, 07-300 Ostrow Mazowiecka.
- Dane osobowe mogą być przetwarzane w celu:
- a. realizacji świadczonych usług,
 - b. związanym z dochodzeniem ewentualnych roszczeń, reklamacji, odszkodowań,
 - c. konieczności wypełnienia obowiązku prawnego ciążącego na administratorze,
 - d. promocji i informowania o działalności Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ostrowi Mazowieckiej poprzez publikację zdjęć, filmów w publikacjach, na stronach internetowych oraz profilach społecznościowych Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ostrowi Mazowieckiej, ochrony mienia oraz zapewnienia bezpieczeństwa poprzez zastosowanie monitoringu wizyjnego.
- Szczegółowe informacje o przetwarzaniu danych osobowych zamieszczone są na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ostrowi Mazowieckiej pod adresem <http://www.mosir.ostrowmaz.pl/ochrona-danych-osobowych/klauzule-informacyjne>.
26. Administrator zastrzega sobie prawo do interpretacji niniejszego regulaminu.

Załącznik nr 1 – regulamin korzystania z sauny suchej i mokrej
Załącznik nr 2 – regulamin korzystania ze zjeżdżalni

- Załącznik nr 3 – regulamin korzystania z jacuzzi
- Załącznik nr 4 – regulamin korzystania z krytej pływalni przez grupy zorganizowane.
- Załącznik nr 5 – regulamin opiekuna grupy zorganizowanej
- Załącznik nr 6 – regulamin instruktora grupy zorganizowanej
- Załącznik nr 7 – regulamin indywidualnego nauczania
- Załącznik nr 8 – regulamin instruktora grupy uprawiającej pływaniarstwo

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ I MOKREJ

1. Korzystającym z sauny suchej zabrania się polewania kamieni i pieca wodą.
2. Przed wejściem do sauny należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i wytrzeć do sucha.
3. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała. Można to robić w 2 lub 3 następują po sobie cyklach.
4. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
5. Jeden cykl trwa max. do 25 minut tzn. 8-12 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min. ochłodzenia ciała.
6. Ochładzanie organizmu pod prysznicem zaczynamy od polewania zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzamy kark oraz głowę.
7. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
8. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
9. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
10. W czasie korzystania z sauny należy posiadać własny ręcznik.
11. Po opuszczeniu pomieszczenia gorącego należy usiąść w pozycji pionowej tak, aby krążenie mogło się znowu dostosować.
12. Przed opuszczeniem kompleksu sauny i wyjściem do strefy basenowej istnieje bezwzględny nakaz schłodzenia całego ciała pod prysznicem oraz umycia z zastosowaniem mydła.
13. MOSiR nie ponosi odpowiedzialności za skutki nie przestrzegania niniejszego regulaminu.

Z SAUNY ZABRANIA SIĘ KORZYSTAĆ OSOBOM:

1. Z chorobami krążenia (żylaki, przebyty zawał, choroba niedokrwienia, nadciśnienie, chorobą wieńcową).
2. Z wyraźnymi przeciwwskazaniami lekarskimi.
3. W okularach lub szklach kontaktowych.
4. Bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym.
5. Osobom chorującym na cukrzycę.
6. Osobom cierpiącym na alergie i choroby skóry.
7. Kobietom w ciąży.
8. Kobietom w czasie menstruacji.
9. Osobom będących pod wpływem alkoholu.
10. Osobom poniżej 16 roku życia bez opieki dorosłych.

DO SAUNY ZABRANIA SIĘ:

1. Wnoszenia różnych przedmiotów.
2. Wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu.
3. Wchodzenia z kolczykami, biżuterią, łańcuszkami zegarkami.
4. Wykonywania zabiegów kosmetycznych, hałasowania, dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych.
5. Wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych.
6. Spożywania alkoholu i innych środków odurzających.
7. Palenie tytoniu.
8. Niszczenia i uszkodzenia wyposażenia.
9. Nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.

REGULAMIN KORZYSTANIA ZE ZJEŹDŹALNI

Zjeżdżalnia jest integralną częścią pływalni i obowiązują na niej przepisy Regulaminu Krytej Pływalni

Na zjeżdżalni obowiązuje następująca sygnalizacja:

- **kolor zielony** - wolny zjazd
- **kolor czerwony** - zakaz zjazdu

1. Zjeżdżalnia jest miejscem o podwyższonym ryzyku zaistnienia urazu ciała.
2. Na podeście startowym może znajdować się tylko jedna osoba.
3. Przed zjazdem należy sprawdzić, czy w rurze znajduje się woda. Zjazd na sucho jest zabroniony.
4. Zjazd odbywa się pojedynczo.
5. Należy obserwować kolor świateł nad rurą zjeżdżalni. Kolor czerwony oznacza bezwzględny zakaz wchodzenia i zjazdu rurą.
6. Przed wejściem na zjeżdżalnię należy zdjąć okulary, zegarki, łańcuszki, kolczyki, itp.
7. Po zapaleniu się światła zielonego należy:
 - a. spokojnie wejść na odcinek startowy,
 - b. schylić się, zająć właściwą pozycję, nogami w kierunku jazdy,
 - c. lekko odepchnąć się rękami od bocznych ścian rury zjazdowej lub drążka,
 - d. zjeżdżać swobodnie nie zatrzymując się w rurze, tak by w momencie jakiegokolwiek spotkania z poprzednikiem zjazdu w porę przyhamować, nie doprowadzając do zderzenia,
 - e. wszelkie zauważone usterki należy natychmiast zgłosić ratownikowi.
8. Obowiązuje bezwzględny zakaz zatrzymywania się w trakcie zjazdu.
9. Po zjeździe należy natychmiast opuścić miejsce lądowania.
10. Korzystającym ze zjeżdżalni nie wolno powodować sytuacji, które mogą spowodować na samego użytkownika lub innych użytkowników niebezpieczeństwo odniesienia urazów ciała lub utraty życia.
11. Wszystkie osoby korzystające ze zjeżdżalni są zobowiązane do podporządkowania się nakazom ratownika.
12. Wszystkie osoby naruszające porządek publiczny, przepisy regulaminu obiektu oraz instrukcji będą proszone o opuszczenie zjeżdżalni, a także zostaną usunięte z terenu obiektu.
13. Nadzór nad przestrzeganiem niniejszej instrukcji pełnią ratownicy.
14. MOSiR nie ponosi odpowiedzialności za skutki nie przestrzegania niniejszego regulaminu.

ZABRANIA SIĘ:

1. Użytkowania zjeżdżalni w przypadku zauważonych przez użytkownika uszkodzeń zabezpieczeń sygnalizacji świetlnej, konstrukcji nośnej, rynny ślizgowej, braku dostatecznej ilości wody lub innych niesprawności technicznych.
2. Korzystania ze zjeżdżalni bez dopływu wody.
3. Zjeżdżania w grupach.
4. Zjeżdżania w pozycji innej niż siedząco - leżąca na plecach z nogami w kierunku jazdy.
5. Wbiegania na ślizg rynny w celu przyspieszania prędkości zjazdu, zjeżdżania z rozpędu lub głową dół.
6. Biegania i popychania się na podeście startowym i schodach.
7. Wchodzenia do rury zjazdowej pod prąd do góry od strony lądowiska.
8. Zjeżdżanie z jakimikolwiek przedmiotami stwarzającymi zagrożenie dla osób dokonujących zjazdu i mogących uszkodzić powierzchnię ślizgową rynny.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z JACUZZI

1. Wejścia do wanny jacuzzi może odbywać wyłącznie od strony oznaczonej znakiem „WEJŚCIE”.
2. W wannie jacuzzi może przebywać jednocześnie nie więcej niż 6 osób.
3. Zaleca się pobyt w wannie nie dłużej niż 20 minut.
4. Dzieci do lat 10 mogą przebywać w wannie wyłącznie pod opieką osób dorosłych.
5. Kąpiel w wannie odbywa się jedynie w pozycji siedzącej.
6. Korzystającym z jacuzzi nie wolno powodować sytuacji stwarzających niebezpieczeństwo dla siebie i innych osób.
7. Wszelkie nieprawidłowości należy bezzwłocznie zgłosić dyżurującemu ratownikowi.
8. Z jacuzzi zabrania się korzystania osobom:
 - a. z nadciśnieniem tętniczym,
 - b. z chorobami serca,
 - c. z chorobą wieńcową,
 - d. z wyraźnymi przeciwwskazaniami lekarskimi.
9. Korzystającym z jacuzzi zabrania się:
 - a. wnoszenia różnych przedmiotów,
 - b. jedzenia oraz żucia gumy,
 - c. skakania do wanny,
 - d. inne wymienione w Regulaminie Krytej Pływalni.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z KRYTEJ PŁYWALNI PRZEZ GRUPY ZORGANIZOWANE

1. Przez grupę zorganizowaną rozumie się zespół osób ćwiczących w wodzie pod nadzorem i kierunkiem instruktora, trenera, nauczyciela lub innej uprawnionej osoby.
2. Godziny i czas korzystania grupy z Krytej Pływalni reguluje umowa.
3. Grupa mająca rezerwację toru, porusza się tylko w jego obrębie, tor do pływania dla grupy wyznacza ratownik pełniący dyżur biorąc pod uwagę ilość i bezpieczeństwo osób korzystających z basenu.
4. W zajęciach prowadzonych w zorganizowanych grupach na jedną osobę prowadzącą zajęcia nie może przypadać więcej niż 15 uczestników. W grupach do 10 lat na jednego opiekuna może przypadać nie więcej niż 10 dzieci.
5. Obowiązek zapoznania członków grupy zorganizowanej z regulaminem Pływalni spoczywa na organizatorze zajęć grupowych.
6. Zajęcia na Krytej Pływalni odbywać się mogą tylko w obecności ratownika dyżurnego oraz opiekuna i instruktora grupy.
7. Szczegółowe obowiązki opiekuna grupy określa regulamin opiekuna grupy.
8. Szczegółowe obowiązki instruktora grupy określa regulamin instruktora grupy.
9. Szczegółowe obowiązki instruktora grupy uprawiającej pływanię określa regulamin instruktora grupy uprawiającej pływanię.
10. Grupy zorganizowane bez opiekuna i instruktora oraz nie spełniające wymogów pkt. 4 nie będą wpuszczane na pływalnię.
11. Opiekun grupy jest odpowiedzialny za zgłoszenie każdego wypadku mającego miejsce w czasie przebywania na terenie pływalni ratownikowi i potwierdzenie odnośnego wpisu o nim w Dzienniku pracy ratowników.
12. Niniejszy Regulamin stanowi integralną część umowy, jeżeli podstawa korzystania z pływalni jest umowa.
13. W przypadku braku umowy korzystania z obiektu – opiekun grupy potwierdza własnoręcznym podpisem zapoznanie i stosowanie się do przepisów regulaminów obowiązujących na terenie pływalni.
14. W przypadku stwierdzenia poważnych uchybień w zakresie przestrzegania regulaminów obowiązujących na terenie pływalni – Dyrektor lub ratownik mają prawo do zakazania dalszego korzystania grupie z pływalni i usunięcia z niej grupy.

REGULAMIN OPIEKUNA GRUPY ZORGANIZOWANEJ

Opiekun grupy zorganizowanej zobowiązany jest:

1. Zapoznać się z Regulaminem Krytej Pływalni i bezwzględnie go przestrzegać.
2. Przyprowadzić grupę do holu głównego pływalni i wskazać miejsce oczekiwania na wejście do przebieralni.
3. Załatwić w kasie pływalni formalności związane z wejściem grupowym.
4. Zapoznać przed wejściem na basen uczestników grupy zorganizowanej z Regulaminem Krytej Pływalni.
5. Dopilnować, aby uczestnicy zajęć zmienili obuwie na klapki oraz posiadali czepki kąpielowe.
6. Sprawować nadzór nad właściwym zachowaniem uczestników zajęć na korytarzach prowadzących na płytę basenu, oraz w przebieralniach i natryskach.
7. Dopilnować, aby wszyscy uczestnicy zajęć przed wejściem do wody dokładnie umyli ciało pod prysznicem.
8. Wyprowadzić grupy z pomieszczeń natryskowych do hali basenowej oraz dopilnować aby wszystkie osoby przy wejściu na basen zdezynfekowały stopy w brodziku.
9. Poinformować ratownika pełniącego dyżur o przybyciu grupy oraz jej stanie liczebnym.
10. Przebywać na płycie basenu i sprawować nadzór nad grupą w czasie zajęć.
11. Sprawować opiekę nad uczestnikami wychodzącymi w trakcie zajęć z hali basenu do pomieszczeń natrysków i szatni.
12. Przestrzegać zakazu przebywania w pomieszczeniu ratowników.
13. Po upływie wyznaczonego na zajęcia czasu, zarządzić zbiórkę, sprawdzić stan liczebny grupy i wyprowadzić ją z hali basenowej do pomieszczeń przebieralni i sanitariatów.
14. Dopilnować aby uczestnicy odłożyli na miejsce używany podczas zajęć sprzęt pływacki.
15. Dopilnować zabranie przez wszystkich uczestników rzeczy osobistych z przebieralni i szatni.
16. Wyprowadzić grupę z holu głównego Pływalni.

REGULAMIN INSTRUKTORA GRUPY ZORGANIZOWANEJ

Instruktor grupy zorganizowanej zobowiązany jest:

1. Zapoznać się z Regulaminem Krytej Pływalni i bezwzględnie go przestrzegać.
2. Posiadać odpowiednie uprawnienia upoważniające do prowadzenia zajęć na Pływalni.
3. Prowadzić zajęcia w grupach nie większych niż 15 osób.
4. Przebrać się w strój kąpielowy bądź sportowy i przez cały czas pobytu grupy w hali basenowej, przebywać razem z grupą oraz kontrolować zachowania jej uczestników.
5. Po wejściu grupy na halę basenową zarządzić zbiórkę uczestników i sprawdzić stan liczebny grupy.
6. Podporządkować się poleceniom kierownika obiektu, ratowników oraz pracowników Pływalni.
7. Przed każdymi zajęciami sprawdzić sprawność techniczną i kompletność urządzeń i sprzętu przed ich udostępnieniem uczestnikom grupy.
8. Uzgodnić przed zajęciami z ratownikiem pełniącym dyżur sygnalizację akustyczną oraz ilości i rodzaj użytkowanego sprzętu.
9. Zapoznać uczestników zajęć z instrukcją prawidłowego i bezpiecznego używania urządzeń i sprzętu przed jego udostępnieniem.
10. Prowadzić zajęcia w sposób zgodny z przepisami, zasadami bezpieczeństwa oraz dobrą praktyką.
11. Sprawować ustawiczną kontrolę nad zachowaniem uczestników grupy w czasie jej pobytu w hali basenowej.
12. Przed zakończeniem zajęć grupy dopilnować, aby uczestnicy odłożyli sprzęt sportowy w wyznaczone miejsce.
13. Po zakończeniu zajęć zarządzić zbiórkę, sprawdzić stan liczebny grupy.
14. Zgłosić ratownikowi fakt zakończenia zajęć.
15. W przypadku braku opiekuna grupy zorganizowanej, jego funkcję przejmuje instruktor grupy zorganizowanej i postępuje zgodnie z Regulaminem opiekuna grupy zorganizowanej.

REGULAMIN INSTRUKTORA INDYWIDUALNEGO NAUCZANIA

Instruktor grupy indywidualnego nauczania zobowiązany jest:

1. Zapoznać się z Regulaminem Pływalni i bezwzględnie go przestrzegać.
2. Posiadać zgodę dyrektora MOSiR upoważniającą do prowadzenia zajęć na Krytej Pływalni jako instruktor indywidualnego nauczania.
3. Prowadzić zajęcia w grupie nie większej niż 2 osoby.
4. W przypadku braku opiekuna/rodzica dziecka poniżej 10 roku życia, wziąć odpowiedzialność za podopiecznego/ą od momentu wejścia w strefę mokrą do momentu jej opuszczenia.
5. Przebrać się w strój kąpielowy bądź sportowy i przez cały czas pobytu w hali basenowej, przebywać razem z podopiecznymi oraz kontrolować ich zachowanie.
6. Podporządkować się poleceniom kierownika obiektu, ratowników oraz pracowników Pływalni.
7. Przed każdymi zajęciami sprawdzić sprawność techniczną i kompletność urządzeń i sprzętu przed ich udostępnieniem uczestnikom zajęć.
8. Zapoznać uczestników zajęć z instrukcją prawidłowego i bezpiecznego używania urządzeń i sprzętu przed jego udostępnieniem.
9. Prowadzić zajęcia w sposób zgodny z przepisami, zasadami bezpieczeństwa oraz dobrą praktyką.
10. Instruktorzy nauczania indywidualnego prowadzący zajęcia w tym samym czasie mogą korzystać maksymalnie z dwóch torów.
11. Sprawować kontrolę nad zachowaniem uczestników zajęć w czasie ich pobytu w hali basenowej.
12. Sprawować bezpośredni nadzór nad prowadzonymi zajęciami nauki skoków do wody.
13. Prowadząc zajęcia w „hamowni” podczas włączonej zjeżdżalni, korzystać tylko z wyznaczonej strefy.
14. Przed zakończeniem zajęć dopilnować, aby uczestnicy odłożyli sprzęt sportowy w wyznaczone miejsce.

REGULAMIN INSTRUKTORA GRUPY UPRAWIAJĄCEJ PŁETWONURKOWANIE

Instruktor grupy uprawiającej pletwonurkowanie zobowiązany jest:

1. Zapoznać się z Regulaminem Krytej Pływalni i zobowiązać się do jego bezwzględnego przestrzegania.
2. Zapoznać przed wejściem na basen uczestników grupy zorganizowanej z Regulaminem Krytej Pływalni.
3. Poinformować ratownika pełniącego dyżur o przybyciu grupy, jej stanie liczebnym.
4. Grupa mająca rezerwację toru, porusza się tylko w jego obrębie, tor do pływania dla grupy wyznacza ratownik pełniący dyżur biorąc pod uwagę ilość i bezpieczeństwo osób korzystających z basenu.
5. Instruktor zajęć w zakresie nurkowania w basenie sprawuje nadzór nad bezpieczeństwem osób nurkujących oraz przestrzeganiem przez uczestników grupy regulaminu Krytej Pływalni.
6. Instruktor zajęć w zakresie nurkowania zapewnia podczas zajęć dodatkowy sprzęt medyczny tj.:
 - a. zestaw pierwszej pomocy odpowiedniego do planowanego nurkowania,
 - b. tlenowy zestaw ratunkowy, umożliwiający podawanie poszkodowanemu co najmniej 15 l /min czystego tlenu w czasie nie krótszym niż 20 min.
7. Instruktor zajęć w zakresie nurkowania ponosi całkowitą odpowiedzialność za ewentualne nieszczęśliwe wypadki uczestników grupy czy osób trzecich, które spowodowane będą nie przestrzeganiem regulaminu Krytej Pływalni oraz ewentualnymi konsekwencjami nurkowania.

