

## REGULAMIN PŁYWALNI KRYTEJ Al. Niepodległości 2, 39-400 Tarnobrzeg

1. Uznaje się, że każda osoba, która weszła na teren Pływalni Krytej zapoznała się z postanowieniami niniejszego Regulaminu i zobowiązuje się do ich przestrzegania.
2. Pływalnia Kryta jest obiektem Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji im. Alfreda Freyera w Tarnobrzegu.
3. Z Pływalni Krytej mogą korzystać grupy zorganizowane, jak i osoby indywidualne zgodnie z ustalonym harmonogramem.
4. Na Pływalnię Krytą nie będą wpuszczane osoby:
  - a) których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub narkotyków,
  - b) z otwartymi ranami, widocznymi schorzeniami dermatologicznymi oraz opatrunkami,
  - c) z oznaką chorób, które stwarzają niebezpieczeństwo utonięcia,
  - d) których stan higieny odbiega od ogólnie przyjętych norm.
5. Zajęcia na Pływalni Krytej w grupach oraz pływanie osób korzystających indywidualnie mogą odbywać się tylko w obecności ratownika.
6. Kąpiących obowiązuje strój kąpielowy:
  - a) dla mężczyzn: spodenki kąpielowe przylegające do ciała bez kieszonek i paska, a nogawka nie może być dłuższa, niż do połowy uda,
  - b) dla kobiet: kostium kąpielowy damski.
7. Każdą osobę obowiązuje przed wejściem do wody umycie się mydłem pod natryskiem i przejście przez brodzik dezynfekujący.
8. Grupa pływająca na pływalni nie może liczyć więcej, niż 15 uczestników na 1 osobę prowadzącą zajęcia.
9. Korzystającym z Pływalni Krytej nie wolno powodować sytuacji zagrażających bezpieczeństwu osób tam przebywających. Na terenie obiektu zabrania się:
  - a) biegać po obrzeżach otaczających nieckę pływalni, w szatniach i pod natryskami,
  - b) palić papierosów, pić napojów alkoholowych, oraz jeść na terenie otaczającym nieckę pływalni,
  - c) hałasować i bez powodu alarmować ratowników,
  - d) zaśmiecać i brudzić teren pływalni,
  - e) zjeżdżać grupowo lub głową w dół ze zjeżdżalni,
  - f) skakać do wody w miejscach do tego nie przeznaczonych.
10. Grupy korzystające z Pływalni Krytej upoważnione są do korzystania z szatni na 10 minut przed rozpoczęciem zajęć, po zajęciach szatnia powinna być bezzwłocznie opuszczona.
11. Dzieci do lat 7 mogą przebywać na terenie Pływalni Krytej wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
12. Osoby korzystające z urządzeń basenowych, np. sauna, zjeżdżalnia zobowiązane są do przestrzegania zasad zawartych w ich regulaminach (instrukcjach użytkowania).
13. Na Pływalni Krytej obowiązuje zachowanie porządku, czystości, spokoju i ciszy oraz bezwzględne podporządkowanie się decyzjom ratownika i prowadzącego zajęcia.
14. Osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy regulaminu będą usuwane z Pływalni Krytej, niezależnie od ewentualnego skierowania sprawy na drogę postępowania w sprawach o wykroczeniach (Dz. U. Nr 57, poz.358).

15. Kierownictwo Pływalni Krytej nie odpowiada:
  - a) za przedmioty wartościowe pozostawione w szafkach ubraniowych,
  - b) za uszkodzenia ciała i wypadki wynikające z naruszenia regulaminu.
16. Osoby niszczące sprzęt lub urządzenia Pływalni Krytej ponoszą odpowiedzialność materialną za szkody, które wyrządziły.
17. Zdarzenia zagrażające zdrowiu i życiu oraz bezpieczeństwu uczestników zajęć powinny być zgłoszone ratownikom.
18. Umieszczanie reklam oraz przeprowadzanie akcji promocyjnych na zewnątrz i wewnątrz obiektu możliwe jest tylko na podstawie zgody Dyrektora lub osoby upoważnionej po uprzednim uzgodnieniu formy, lokalizacji oraz czasu trwania ekspozycji.
19. Skargi i wnioski należy zgłaszać Dyrektorowi MOSiR.

## **REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY**

1. Sauna jest integralną częścią pływalni i obowiązują w niej przepisy regulaminu pływalni krytej oraz dodatkowo niniejszego regulaminu.
2. Sauna jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 18:00-21:30 oraz w soboty i niedziele 16:00-21:30.
3. W saunie może przebywać jednocześnie max. 10 osób.
4. Zamontowana sauna jest sauną suchą co oznacza, że nie polewamy kamieni umieszczonych w piecu.
5. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie nacisnąć przycisk alarmowy.
6. Korzystanie z sauny odbywa się na własne ryzyko.
7. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby w dobrym stanie zdrowia, bez przeciwwskazań lekarskich, dzieci do lat 13 wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.
8. Osoby cierpiące z powodu chorób przewlekłych powinny, przed pierwszym seansem zasięgnąć opinii lekarza, gdyż niektóre choroby mogą być przeciwwskazaniem do korzystania z sauny.
9. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
10. Nie zaleca się korzystania z sauny bezpośrednio po obfitym posiłku.
11. Z sauny należy korzystać wyłącznie w obuwiu typu klapki, nie zawierającego elementów metalowych.
12. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, ponieważ mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
13. W celu skorzystania z sauny należy się zaopatrzyć w dwa ręczniki: jeden do wycierania ciała, drugi jako podkładka na ławę lub owinięcia ciała.
14. Przed przystąpieniem do seansu w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha.
15. W saunie należy siadać na ręczniku. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
16. Korzystanie z sauny rozpoczyna się od ław niskich, stopniowo przechodząc na wyższe.
17. Przed skorzystaniem z sauny nie należy stosować kosmetyków, w szczególności w formie kremów lub balsamów do ciała, gdyż powoduje to ograniczenie pocącej się powierzchni ciała i intensywności pocenia się. W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2-3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
18. W każdym etapie korzystania z sauny należy dbać odpowiednio o dobre ogrzanie ciała i dostateczne jego wychłodzenie.
19. Kąpiel w saunie kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem ciała wodą (niewskazane jest używanie mydła).
20. W czasie i bezpośrednio po skorzystaniu z sauny nie zaleca się podejmowania wysiłku fizycznego.

## REGULAMIN KORZYSTANIA ZE ZJEŹDŹALNI

1. Parametry zjeżdżalni:
  - a) długość: 62 metry,
  - b) różnica poziomów: 7 metrów,
  - c) głębokość basenu lądowiska: 0,9 metra,
  - d) stopień trudności: łatwa,
  - e) wyjście z basenu lądowiska: w lewą stronę, po schodach.
2. Zjeżdżalnia jest integralną częścią pływalni MOSiR i obowiązują na niej przepisy regulaminu ogólnego pływalni krytej oraz dodatkowo niniejszego regulaminu.
3. Każda osoba korzystająca ze zjeżdżalni ma obowiązek zapoznania się z jej regulaminem, tablicami informacyjnymi oraz instrukcją użytkownika.
4. Korzystanie ze zjeżdżalni odbywa się na własne ryzyko użytkownika.
5. Zjeżdżalnia dostępna jest dla wszystkich użytkowników pływalni umiejących pływać, z wyjątkiem:
  - a) osób wrażliwych na przebywanie w zamkniętych pomieszczeniach lub cierpiące na lęk wysokości,
  - b) osób z dysfunkcjami układu krążenia, układu oddechowego, układu kostnego, neurologicznymi i gastrycznymi nagłe przeciążenia,
  - c) uczestników grup zorganizowanych bez obecności opiekuna na podeście startowym zjeżdżalni.
6. Dzieci do lat 13 mogą korzystać ze zjeżdżalni wyłącznie pod opieką dorosłych opiekunów.
7. Podczas wchodzenia na platformę zjeżdżalni należy zachować szczególną ostrożność, zabrania się biegania po schodach, przepychania, wymuszania miejsca w kolejce itp.
8. Na schodach obowiązuje ruch prawostronny, pierwszeństwo ma osoba schodząca.
9. Na podeście startowym może przebywać tylko jedna osoba.
10. Na zjeżdżalni obowiązuje stosowanie się do informacji sygnalizacji świetlnej znajdującej się nad wlotem do rury zjazdowej:
  - a) kolor zielony – zjazd dozwolony,
  - b) kolor czerwony – zjazd zakazany.
11. Bezpośrednio przed zjazdem należy sprawdzić czy w rurze zjazdowej płynie woda. Zjazd na sucho jest wzbroniony.
12. Zabrania się powodowania sytuacji zagrażających własnemu bezpieczeństwu, bezpieczeństwu innych osób korzystających ze zjeżdżalni i pływalni lub mogących spowodować niebezpieczny wypadek. W szczególności zabrania się:
  - a) użytkownika zjeżdżalni w przypadku zamknięcia wejścia w widoczny sposób,
  - b) rozpoczynania ślizgu przy czerwonym świetle,
  - c) wpychania osób do wnętrza rury zjazdowej,
  - d) wykonywania zjazdu parami i w grupie,
  - e) wykonywania zjazdu w sposób inny niż dozwolony,
  - f) wnoszenia do rury zjeżdżalni jakichkolwiek przedmiotów mogących spowodować uszkodzenie ciała lub struktury rynny, a w szczególności: okulary, biżuteria i sprzęt pływacki,
  - g) wskakiwania do rury zjeżdżalni,
  - h) zatrzymywania się w rynnie zjazdowej oraz wspinania w kierunku przeciwnym do zjazdu.
13. Zjazd odbywa się pojedynczo. Jedyna dozwolona pozycja zjazdowa to zjazd na plecach z wyprostowanymi nogami, skierowanymi w dół i rękoma ułożonymi wzdłuż ciała. Pozycję tą należy zachować przez cały czas zjazdu.
14. Nadzór nad przestrzeganiem niniejszego regulaminu pełnią ratownicy. Wszyscy użytkownicy zjeżdżalni zobowiązani są do bezwzględnego podporządkowania się ich poleceniom.
15. MOSiR nie ponosi odpowiedzialności za stan strojów kąpielowych zużytych w wyniku wykonywania zjazdów na zjeżdżalni.

## Instrukcja bezpiecznego korzystania ze zjeżdżalni wodnej

Po zapaleniu się światła zielonego należy:

- a) schylić się i spokojnie wejść na odcinek startowy,
- b) zająć właściwą pozycję zjazdową (na plecach z nogami w dół),
- c) lekko odepchnąć się rękami od ścian rynny,
- d) zjeżdżać swobodnie nie zatrzymując się,
- e) przez cały czas zjazdu należy obserwować obszar przed stopami tak aby w razie konieczności móc wyhamować,
- f) po wykonaniu zjazdu niezwłocznie opuścić nieckę lądowiska,
- g) schody znajdują się po lewej stronie lądowiska,
- h) wszelkie zauważone usterki i problemy ze zjazdem należy zgłosić ratownikowi pełniącemu dyżur na strefie.