

REGULAMIN

Zasady korzystania z kąpeli zimnowodnych „MORSOWANIA” organizowanych przez Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Tarnogórskiej w Sztolni Czarnego Pstrąga

§1

Przed kąpielą w zimnej wodzie (zwaną morsowaniem) każdy z uczestników ma obowiązek zapoznać się z niniejszym regulaminem zawierającym zasady bezpieczeństwa.

§2

1. Do kąpeli może przystąpić osoba pełnoletnia po wykupieniu biletu i na własną odpowiedzialność, po wcześniejszym podpisaniu oświadczenia. Osoby niepełnoletnie (16 – 18 lat) mogą przystąpić do morsowania tylko w obecności rodzica (opiekuna prawnego) i na jego odpowiedzialność, po uprzednim podpisaniu stosownego oświadczenia. Morsowanie rozpoczyna się zawsze o pełnej godzinie i trwa 45 minut.
2. Oświadczenia, o których mowa w ust. 1 stanowią załącznik nr 1 i nr 2 do niniejszego Regulaminu.

§3

1. Nie powinno się morsować w przypadku występowania przeciwwskazań zdrowotnych do morsowania, o których mowa w §4.
2. Kąpiel w zimnej wodzie może spowodować u osoby z przeciwwskazaniami zdrowotnymi do morsowania pogorszenie stanu zdrowia, a nawet zagrożenie życia.

§4

1. **PRZECIWWSKAZANIA ZDROWOTNE DO MORSOWANIA to między innymi:**
 - a. choroby serca i układu krążenia,
 - b. zaburzenia w krążeniu krwi,
 - c. nadciśnienie,
 - d. choroby naczyń mózgowych
 - e. rozległe zmiany żylakowe,
 - f. choroby nerek i wątroby,
 - g. cukrzyca,
 - h. niektóre zaburzenia psychiczne,
 - i. borelioza,
 - j. padaczka.
2. **W razie wątpliwości lub występowania choroby przewlekłej przed zakupem biletu należy skonsultować się z lekarzem.**

§5

Wykupienie biletu upoważnia do 45 – minutowego przebywania w budynkach szybu Sylwester.

W czasie korzystania z obiektu zaleca się korzystanie z poniższych zasad:

- 1) przed kąpielą obowiązkowo przeprowadzić gimnastykę rozgrzewającą.
- 2) należy zastosować powolne wchodzenie do wody po rozgrzewce.
- 3) zanurzanie w wodzie, bez zanurzenia głowy i moczenia włosów.
- 4) przebywanie w wodzie ok. 2 minut dla osób kąpiących się po raz pierwszy.
- 5) przebywanie w wodzie do 10 minut dla osób kąpiących się już wielokrotnie.
- 6) należy przeprowadzić ćwiczenia rozgrzewające po ostatnim zanurzeniu.
- 7) ponowne zanurzenie może odbyć się po co najmniej 10 – minutowej przerwie i powinno być poprzedzone kolejną rozgrzewką.

§6

Obowiązkowe jest obuwie pełne, na płaskiej podeszwie (do obuwia nie zaliczają się klapki, japonki, sandały itp.). Zalecane jest również posiadanie rękawiczek i nakrycia głowy.

§7

1. Morsowanie polega na zejściu szybem Sylwester krętymi schodami na głębokość 30 metrów, kąpiel w wodzie o temperaturze 6 – 7 stopni Celsjusza w wyznaczonym rejonie podszybia i ponowne wyjście schodami na powierzchnię. Czynność można powtórzyć kilkakrotnie w ramach określonych wykupionym czasem. Temperatura powietrza w części podziemnej jest stała i wynosi około 10°
2. Głębokość wody w miejscu morsowania wynosi maksymalnie 1,10 m.

§8

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w obiekcie.

§9

Podczas przebywania na obiekcie należy bezwzględnie podporządkować się poleceniom obsługi.

§10

Maksymalna ilość uczestników w jednej grupie wynosi 15 osób.

§11

Obsługa ma prawo nie wpuścić na obiekt osoby której zachowanie wskazuje na spożycie alkoholu lub środków odurzających, bądź osoby której zachowanie mogło by zagrażać innym zwiedzającym.

Każdy kąpiący się robi to NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ i oświadcza, że jest świadomy ryzyka, jakie niesie ze sobą morsowanie!