

REGULAMIN BASENU

Regulamin ogólny

1. Pływalnia jest obiektem Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Kołobrzegu.
2. Wstęp na pływalnię dozwolony jest tylko po wykupieniu usługi w kasie z zastrzeżeniem pkt. 4 w wymiarze uzależnionym od uiszczonej opłaty. Po przekroczeniu limitu czasu będzie naliczona dopłata według obowiązującego cennika.
3. Wejście na basen ratowników społecznych odbywa się tylko na podstawie grafiku ustalonego z Dyrektorem MOSiR.
4. Podmioty chcące prowadzić szkółki pływackie lub lekcje pływania muszą uzyskać na to pisemną zgodę Dyrektora MOSiR. Podmioty te obowiązane są uiścić opłatę według obowiązującego cennika.
5. Z pływalni korzystać mogą:
 - a. grupy zorganizowane (patrz: regulamin dla grup zorganizowanych)
 - b. osoby indywidualne
6. Z pływalni korzystać nie mogą:
 - a. osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub innych substancji odurzających;
 - b. ze zmianami skórnymi, chorobami zakaźnymi, otwartymi ranami;
 - c. osoby z przeciwwskazaniami lekarskimi;
 - d. grupy zorganizowane bez opiekuna z odpowiednimi kwalifikacjami;
 - e. osoby w nieprzepisowym stroju.
7. Dzieci do lat 10 mogą przebywać na terenie pływalni tylko i wyłącznie pod bezpośrednią opieką osoby pełnoletniej.
8. Dzieci do lat 3 korzystające z basenu muszą posiadać na sobie jednorazowe pieluchomajtki do kąpieli.
9. Na akwenach pływalni wyznaczone są następujące strefy, do których, po uwzględnieniu swoich umiejętności, należy dostosować własne plany aktywności:
 - a. strefa brodzika dla dzieci – o głębokości do 0,4 m;
 - b. strefa dla nieumiejących pływać – o głębokości do 1,2 m;
 - c. strefa dla umiejących pływać – o głębokości do 1,8 m.
10. Faktyczne głębokości w poszczególnych strefach podane są w postaci informacji na ścianach niecek basenowych lub w ich pobliżu.

11. Osoby nie umiejące pływać mogą korzystać wyłącznie ze stref dla nie umiejących pływać.
12. Dozorem służby ratowniczej objęte są wszystkie niecki basenowe i atrakcje wodne, z wyjątkiem brodzików dla dzieci, w których nadzór nad bezpieczeństwem dzieci sprawują rodzice lub opiekunowie.
13. Strefy obiektu i atrakcje wodne mogą być wyłączone czasowo z eksploatacji oznakowane są poprzez tablice informacyjne i korzystanie z nich jest w tym czasie zabronione.
14. Rodziców dzieci ze szkoły pływackiej obowiązuje zakaz wchodzenia do szatni basenowej. Pomoc dzieciom w zakresie przygotowania do zajęć pływackich i po zajęciach, w zakresie przygotowania do wyjścia z basenu świadczą instruktorzy.
15. Korzystanie z pływalni i jej urządzeń odbywać się może tylko i wyłącznie w obecności ratownika.
16. Ratownicy ubrani są w strój służbowy z napisem ratownik.
17. Zabrania się przebywania osób postronnych w pomieszczeniu ratowników.
18. Obowiązki osób korzystających z pływalni:
 - a. przebranie w strój odpowiedni do kąpieli i pozostawienie obuwia oraz odzieży w szafce;
 - b. używanie czystego stroju kąpielowego i zmiany obuwia (klapki kąpielowe lub boso);
 - c. dokładne umycie całego ciała przed wejściem na pływalnię;
 - d. wejście na pływalnię przez brodzik w celu dezynfekcji nóg;
 - e. podporządkowanie się poleceniom ratowników i instruktorów;
 - f. przestrzeganie instrukcji i regulaminów korzystania z urządzeń pływalni;
 - g. zachowanie porządku, czystości i spokoju.
19. Osobom korzystającym z pływalni zakazuje się:
 - a. biegania po hali basenowej, szatni i pomieszczeniach natrysków;
 - b. wnoszenia i spożywania artykułów spożywczych na terenie pływalni (w tym gum do żucia, napojów alkoholowych, środków odurzających, tytoniu itd.);
 - c. popychania, spychania do wody podtapiania innych użytkowników;
 - d. skakania do wody w miejscach do tego nie wyznaczonych;
 - e. stwarzania innych sytuacji zagrażających bezpośrednio i pośrednio bezpieczeństwu swojemu i innych osób;
 - f. przynoszenia i korzystania na pływalni niebezpiecznych przedmiotów np.: masek pływackich ze szklaną szybką;
 - g. siadania na linach torowych;
 - h. wszczynania fałszywych alarmów.

20. Na terenie hali basenowej obowiązuje czysty strój kąpielowy, spełniający wymogi higieniczne oraz estetyczne, nie posiadający elementów mogących stanowić zagrożenie dla zdrowia.
21. Na torach basenu sportowego obowiązuje ruch prawostronny. Na torze może przebywać jednocześnie do 5 osób.
22. Strefy basenowe i strefę saun należy opuścić najpóźniej 10 minut przed zamknięciem Obiektu, niezależnie od godziny wejścia i udać się do szatni.
23. Przed wejściem do szatni obowiązuje zmiana obuwia zewnętrznego na obuwie basenowe (dopuszczalne jest chodzenie boso). Po zakończeniu pływania oraz przebraniu się zmiana obuwia z basenowego na zewnątrz następuje po opuszczeniu szatni.
24. Zmiana ubrania na strój basenowy odbywa się w przebieralniach.
25. Przebywanie w przebieralniach i w ich pobliżu jest dozwolone wyłącznie w celu przebrania się.
26. Z uwagi na monitoring pomieszczeń szatni, powinno się przebierać w przeznaczonych do tego kabinach.
27. Osoby niszczące sprzęt i urządzenia pływalni ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody pływalni i osobom trzecim.
28. Osoby naruszające porządek publiczny i postanowienia niniejszego regulaminu będą usuwane z terenu pływalni przez odpowiednie służby.
29. Za rzeczy pozostawione w szafkach odzieżowych kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności. Dokumenty, pieniądze i inne cenne przedmioty należy pozostawić w depozycie.
30. Szczegółowe zasady korzystania z poszczególnych części i urządzeń obiektu regulują regulaminy stanowiskowe, umieszczone w pobliżu poszczególnych atrakcji wodnych i saun. Każda osoba korzystająca z atrakcji wodnych jest obowiązana do zapoznania się z przepisami tych regulaminów i podporządkowania się ich zapisom.
31. MOSiR w Kołobrzegu może żądać od osób zanieczyszczających niecki basenowe kałem, moczem lub treścią żołądkową zapłaty zryczałtowanych kosztów ich oczyszczenia lub dezynfekcji:
 - a. kara umowna za zanieczyszczenie basenu rekreacyjnego wynosi 1000 zł,
 - b. kara umowna za zanieczyszczenie basenu sportowego wynosi 2000 zł.
32. Skargi i wnioski należy kierować na piśmie do Dyrektora MOSiR.

6

Regulamin dla grup zorganizowanych

1. Pływalnia jest obiektem Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Kołobrzegu.
2. Przyjmowanie rezerwacji grupowych odbywa się wyłącznie w recepcji basenowej i jest koordynowane przez jej pracowników.
3. Wstęp na pływalnię dozwolony jest tylko po wykupieniu usługi w kasie z zastrzeżeniem pkt. 4 w wymiarze uzależnionym od uiszczonej opłaty. Po przekroczeniu limitu czasu będzie naliczona dopłata według obowiązującego cennika.
4. Grupa przed wejściem na basen musi zapoznać się z regulaminem pływalni i jej urządzeń.
5. Jeden opiekun sprawuje nadzór nad grupą liczącą nie więcej niż 15 osób; w grupach przedszkolnych jeden opiekun sprawuje nadzór nad grupą liczącą nie więcej niż 10 osób; w grupach osób niepełnosprawnych jeden opiekun sprawuje nadzór nad ilością osób uzależnioną od stopnia niepełnosprawności.
6. Zajęcia w grupie zorganizowanej może prowadzić osoba posiadająca odpowiednie uprawnienia zgodnie z Rozporządzeniem Ministra.
7. Grupy zorganizowane korzystają z pływalni i jej urządzeń tylko pod opieką instruktora lub opiekuna grupy. Bez prowadzącego zajęcia grupa nie będzie wpuszczona na teren pływalni.
8. Korzystanie z pływalni możliwe jest tylko i wyłącznie w obecności ratownika.
9. Ratownik ubrany jest w strój służbowy z napisem ratownik.
10. Na pływalnię wszyscy uczestnicy grupy zorganizowanej wchodzi jednocześnie. Prowadzący ma obowiązek sprawdzić stan liczbowy grupy przed i bezpośrednio po zajęciach, zgłosić stan liczbowy grupy szefowi ratowników i potwierdzić go oraz znajomość regulaminu własnoręcznym podpisem w dzienniku basenu.
11. Za bezpieczeństwo grupy w szatni odpowiedzialność ponosi prowadzący zajęcia.
12. Opiekun grupy jest zobowiązany do przebrania się w szatni w strój sportowy i przez cały czas trwania zajęć przebywać z grupą i kontrolować zachowanie jej uczestników.
13. Opiekun grupy ma obowiązek pozostania w szatni do chwili jej opuszczenia przez ostatniego podopiecznego.

REGULAMINY NIECEK BASENOWYCH ORAZ INNYCH ATRAKCJI NA PŁYWALNI MILENIUM

REGULAMIN - INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z BASENU SPORTOWEGO

Podstawowe dane: Długość – 25 m, Szerokość – 12,5 m Głębokość – od 1,20 m do 1,80 m, Ilość torów – 6.

1. Niecka sportowa w całości przeznaczona jest dla osób umiejących pływać,
2. Na torach basenu sportowego obowiązuje ruch prawostronny,
3. Zabrania się pływania w poprzek basenu, pływania w sposób utrudniający korzystanie z basenu innym użytkownikom i tamowania ruchu na torze,
4. Zabrania się skakania do basenu,
5. Zabrania się wnoszenia własnego sprzętu itp., noszenie okularów i szkieł kontaktowych odbywa się na własne ryzyko użytkownika.
6. Podczas wchodzenia do basenu sportowego należy korzystać z wyznaczonych wejść, tj. drabinek. Pierwszeństwo w komunikacji ma osoba wychodząca z basenu. Podczas wchodzenia i wychodzenia z basenu należy zachować szczególną ostrożność i w celu asekuracyjnym przytrzymywać się poręczy umieszczonych przy drabinkach.

REGULAMIN- INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z BASENU REKREACYJNEGO

1. Basen rekreacyjny i umieszczone w nim atrakcje wodne są integralną częścią strefy obiektu, obowiązują w nim przepisy Regulaminu MOSiR oraz dodatkowo niniejszego regulaminu.
2. Opiekun dziecka korzystającego z basenu rekreacyjnego ma obowiązek zapoznania się z jego regulaminem, tablicami informacyjnymi, znakami oraz instrukcją użytkowania oraz przekazanie zasad bezpieczeństwa dziecku.
3. Dzieci do lat 10 mogą korzystać z basenu rekreacyjnego wyłącznie pod stałym nadzorem rodziców lub dorosłych opiekunów.
4. Dzieci do lat 3 muszą posiadać na sobie jednorazowe pielucho majtki do kąpeli. Zaleca się dodatkowo stosowanie majtek neoprenowych, które zabezpieczają przed przedostawianiem się wszelkich nieczystości do wody.
5. Opiekunowie są zobowiązani do bezwzględnego nadzorowania dzieci podczas korzystania z basenu rekreacyjnego i jego atrakcji wodnych oraz przebywania w takim miejscu blisko lustra wody, z którego widzieliby podopiecznego i sami byli przez niego widziani.
6. Grupy zorganizowane mogą korzystać z basenu rekreacyjnego wyłącznie pod stałym nadzorem opiekuna/ów grupy.
7. Wchodzić do basenu rekreacyjnego oraz wychodzić z niego można jedynie korzystając ze schodów lub drabinek do tego przeznaczonych.
8. Na basenie rekreacyjnym obowiązuje całkowity zakaz skakania do wody.
9. Zabrania się powodowania sytuacji zagrażających własnemu bezpieczeństwu, bezpieczeństwu innych osób korzystających z basenu rekreacyjnego i strefy rekreacyjnej lub mogących spowodować nieszczęśliwy wypadek, a w szczególności:
 - a. wchodzenia na elementy konstrukcyjne do tego nie przeznaczone,
 - b. użytkowania basenu rekreacyjnego w przypadku zamknięcia dostępu łańcuchem, liną lub w inny widoczny sposób,
 - c. wpychania osób do basenu rekreacyjnego.
10. Zauważone w trakcie pływania usterki urządzeń należy zgłosić niezwłocznie dyżurującemu Ratownikowi.

7

11. W razie wypadku spowodowanego nieprzestrzeganiem regulaminu basenu rekreacyjnego, odpowiedzialność ponosi użytkownik.

REGULAMIN - INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z BALII

1. Wejście/wyjście do wanny z zachowaniem szczególnej ostrożności.
2. Wszelkie nieprawidłowości należy bezzwłocznie zgłosić obsłudze obiektu.
3. Z bali korzystać mogą jedynie osoby zdrowe. Wstępu do bali zabrania się w szczególności osobom:
 - z chorobami serca, nadciśnieniem i chorobami naczyń krwionośnych,
 - z chorobami tarczycy, klaustrofobią, epilepsją, ostrymi stanami reumatycznymi,
 - z nowotworami, ostrymi infekcjami i stanami astmatycznymi,
 - z podwyższoną temperaturą ciała,
 - kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
 - zmęczonym, pod wpływem alkoholu i środków odurzających.
4. Osobie przebywającej w balii zabrania się:
 - Powodowania sytuacji zagrażającej własnemu bezpieczeństwu lub mogących spowodować nieszczęśliwy wypadek,
 - Użytkowania balii, gdy dostęp do balii jest zakazany,
 - Wnoszenia do balii jakichkolwiek przedmiotów lub substancji chemicznych np. szamponów, mydła, olejków, soli kąpielowych itp.
5. Przed wejściem do bali należy:
 - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe,
 - zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha,
 - zdjąć obuwie.

REGULAMIN - INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z WANNY JACUZZI

1. Wejście/wyjście do wanny z zachowaniem szczególnej ostrożności.
2. Pierwszeństwo ma osoba wychodząca z wanny.
3. W wannie może przebywać jednocześnie nie więcej niż 4 osoby.
4. Kąpiel w wannie odbywa się jedynie w pozycji siedzącej.
5. Wszelkie nieprawidłowości należy bezzwłocznie zgłosić obsłudze obiektu.
6. Osobom przebywającym w wannie zabrania się:
 - a) Powodowania sytuacji zagrażającej własnemu bezpieczeństwu i bezpieczeństwu osób korzystających z wanny lub mogących spowodować nieszczęśliwy wypadek,
 - b) Użytkowania jacuzzi, gdy dostęp do wanny jest zakazany,
 - c) Wpychania osób do wanny,
 - d) Wnoszenia do wanny jakichkolwiek przedmiotów lub substancji chemicznych np. szamponów, mydła, olejków, soli kąpielowych itp.
 - e) Przeciwwskazania do korzystania z jacuzzi: osoby z chorobą niedokrwienną serca, nadciśnieniem, cukrzycą, alergią, stanami zapalnymi skóry, stanami zapalnymi dróg moczowych, grzybicą, epilepsją.

REGULAMIN - INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z ŁAŻNI PAROWEJ

1. Przed rozpoczęciem korzystania z łaźni należy zapoznać z regulaminem korzystania z łaźni parowej.
2. Do łaźni wchodzimy w stroju kąpielowym.
3. Wodą z węża spłukujemy siedzenie przed rozpoczęciem sesji nagrzewania, nie wolno nią polewać osób korzystających z łaźni oraz parownika.
4. Do obsługi łaźni upoważnieni są tylko i wyłącznie ratownicy i inni upoważnieni pracownicy MOSiR w Kołobrzegu.
5. Drzwi do łaźni należy zamykać bezzwłocznie po wejściu lub wyjściu z łaźni.

6. Zabronione jest dotykanie parownika i innych rozgrzanych elementów łaźni.

JAK PRZEBIEGA SESJA SAUNOWA W ŁAŻNI PAROWEJ

1. Przed rozpoczęciem sesji saunowej należy dokładnie umyć całe ciało i wytrzeć je do sucha. Sucha skóra szybciej poci się.
2. Jeśli masz zimne stopy to ogrzej je ciepłą wodą.
3. Oczyszczanie ciała poprzez zabiegi saunowe trwa od 30 do 90 minut, proces ten należy podzielić na kilka etapów.
4. Naprzemiennie stosujemy zabiegi nagrzewania i schładzania.
5. Proces nagrzewania powinien trwać od 6 do 15 minut, zależy to od predyspozycji indywidualnych.
6. Proces schładzania powinien trwać tyle, ile trwało nagrzewanie, należy pamiętać, że jest to część zabiegu saunowego najbardziej obciążająca organizm, w związku z tym zaleca się stopniowe schładzanie części ciała, a nie całego ciała na raz.
7. Przed kolejnym wejściem do sauny zaleca się wytarcie całego ciała i ogrzanie stóp.
8. Po zakończeniu wszystkich sesji saunowych należy odpocząć od 15 do 45 minut, w trakcie odpoczynku należy przyjmować płyny bogate w mikroelementy.
9. Nie zaleca się mycia ciała mydłem po ostatniej sesji saunowej.
10. Z łaźni należy korzystać minimum raz w tygodniu, ponieważ około 7 dni utrzymuje się „efekt zdrowotny” sauny i łaźni parowej.

WSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z ŁAŻNI PAROWEJ

- otyłość
- przewlekłe stany zapalne stawów i zapalenia okołostawowe
- nerwobóle

PRZECIWWSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z ŁAŻNI PAROWEJ

- niestabilna choroba nadciśnieniowa
- stany chorobowe w okresie ostrym
- po spożyciu alkoholu lub zażyciu innych środków odurzających
- bóle i zawroty głowy
- bolesna i gwałtownie przebiegająca menstruacja

REGULAMIN - INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

I. CZĘŚĆ OGÓLNA

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z niniejszym regulaminem oraz bezwzględnie stosować się do poleceń oraz informacji udzielanych przez ratowników.
2. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby bez przeciwwskazań zdrowotnych.
3. Korzystający bierze pełną odpowiedzialność z konsekwencji wynikających ze stanu zdrowia i wpływu sauny na jego organizm.
4. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny jedynie pod opieką pełnoletniego opiekuna.
5. Korzystający z sauny musi zaopatrzyć się w strój kąpielowy (kąpielówki) oraz ręcznik.
6. W saunie można przebywać jednocześnie max. 16 osób.
7. Osoby korzystające z sauny zobowiązuje się do przestrzegania porządku i zachowania higieny osobistej.
8. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z zapoznaniem się z regulaminem i akceptacją wszystkich jego punktów.

II. ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

1. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało pod prysznicem i wytrzeć się do sucha.

2. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w okularach oraz szklach kontaktowych, należy również zdjąć wszelkie przedmioty metalowe, gdyż mogą się stać przyczyną poparzeń ciała.
3. W saunie suchej należy używać ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą a obuwie pozostawić przed drzwiami sauny.
4. Dwukrotne wejście do sauny na około 15 minut, jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.
5. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy się umyć i ochłodzić pod natryskiem.
6. Po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest odpoczynek oraz uzupełnienie poziomu płynów w organizmie.

REGULAMIN - INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA ZJEŹDŻALNI

Ze zjeżdżalni nr 1 mogą korzystać dzieci pływające powyżej 12 roku życia

Ze zjeżdżalni nr 2 mogą korzystać dzieci pływające powyżej 8 roku życia lub młodsze albo nie umiejące pływać pod opieką i na odpowiedzialność osób pełnoletnich.

Na elemencie startowym ustawia się tylko i wyłącznie jedna osoba.
Przed zjazdem wizualnie należy sprawdzić czy płynie woda w rurze.

Kolor czerwony oznacza:

- bezwzględny zakaz wchodzenia na element startowy,
- bezwzględny zakaz zjeżdżania rurą.

Kolor zielony oznacza zezwolenie na zjazd, należy wówczas:

- spokojnie wejść na odcinek startowy,
- wejść na początek rynny i zająć właściwą pozycję tj. usiąść lub położyć się w rurze z nogami w kierunku jazdy,
- nogi złączyć razem, niedopuszczalne jest krzyżowanie nóg,
- lekko odepchnąć się od ścian rury zjazdowej lub od drążka,
- zjeżdżając swobodnie nie zatrzymując się na rurze,
- przez cały czas trwania zjazdu obserwować przód rury(przed nogami), tak aby w momencie jakiegokolwiek spotkania się z poprzednikiem zjazdu w porę przyhamować nie doprowadzając do zderzenia,
- po wypadnięciu z rynny do basenu natychmiast odsunąć się od wylotu rynny,
- wszelkie zauważone usterki czy spotkania w rurze z poprzednikami zjazdu zgłosić natychmiast ratownikowi.

CZYNNOŚCI ZABRONIONE

- Dokonywanie ślizgów bez dopływu wody
- Bieganie i popychanie po podeście startowym
- Wbieganie na ślizg rynnowy celem przyspieszenia zjazdu
- Zjeżdżanie w grupach
- Zjeżdżanie głową w dół
- Zjeżdżanie osobom nie umiejącym pływać i dzieciom poniżej 12 roku życia – rynna nr 1, lub 8 roku życia – rynna nr 2
- Chodzenie po konstrukcji nośnej rynny zjazdowej
- Wchodzenie do rynny zjazdowej od strony elementu końcowego (pod prąd)
- Zjeżdżanie z jakimikolwiek przedmiotami stanowiącymi zagrożenie dla osób dokonujących zjazdu jak i mogących uszkodzić powierzchnię ślizgową rynny (butelki, klucze, breloczki, okulary, aparaty słuchowe, maski do nurkowania, deski itp.)
- Przebywanie na podeście startowym i zjeżdżania osobom nietrzeźwym
- Zanieczyszczanie zjeżdżalni.