

# **Regulamin uczestnictwa w zajęciach na basenie organizowanych w ramach programu „Aqua Fitness 55+”**

## **I. Zasady ogólne**

1. Każdy uczestnik zajęć programu „Aqua Fitness 55+” jest obowiązany do zapoznania się z treścią Regulaminów lub innych przepisów obowiązujących na terenie pływalni oraz do przestrzegania zapisów w nich zawartych.

2. Uczestnikiem zajęć na basenie w ramach programu „Aqua Fitness 55+”, zwanych dalej „zajęciami”, może zostać w szczególności osoba będąca mieszkańcem Miasta Radomia, która ukończyła 55 lat.

3. W przypadku złego samopoczucia lub jakichkolwiek problemów zdrowotnych podczas zajęć, należy natychmiast zaprzestać uczestnictwa w zajęciach oraz niezwłocznie poinformować o tym instruktora prowadzącego zajęcia.

4. Biorąc udział w zajęciach uczestnik potwierdza, że stan jego zdrowia pozwala na korzystanie z tej formy ćwiczeń oraz że na przestrzeni ostatnich dwóch tygodni nie występowały u niego i innych domowników symptomy wirusa COVID-19 i innych chorób zakaźnych, a także nie ma podwyższonej temperatury ani kaszlu.

Za skutki wynikające z nieprzestrzegania niniejszych zasad uczestnictwa, w szczególności uczestnictwa w zajęciach pomimo przeciwwskazań, a także niedostosowanie się do poleceń i wskazówek instruktora, organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności.

5. Zajęcia prowadzone są w grupach - maksymalnie 20 osobowych.

6. Warunkiem wejścia na zajęcia jest:

- złożenie podpisu na liście obecności uczestników.
- zaopatrzenie uczestnika w strój kąpielowy, czepek, klapki.

7. Trzykrotna, bezpośrednio następująca po sobie nieobecność na zajęciach powoduje wykreślenie z listy uczestników.

## **II. Zasady korzystania z zajęć na hali basenowej**

1. Zajęcia w wodzie odbywają tylko w obecności prowadzącego instruktora.

2. Zajęcia odbywają się według ściśle określonego harmonogramu, do którego należy się dostosować przychodząc odpowiednio 20 min wcześniej.

3. Wszyscy uczestnicy muszą się podporządkować instruktorowi prowadzącemu gimnastykę w wodzie.

3. Wejście na basen możliwe jest po pobraniu paska z czujnikiem elektronicznym w kasie basenu z jednoczesnym podpisaniem listy obecności.

4. Przed wejściem do szatni należy zmienić obuwie.
5. W szatni należy pozostawić urządzenia elektroniczne.
6. Przed wejściem na halę basenową wszyscy zobowiązani są do kąpieli pod prysznicem z użyciem środków myjących.
7. Przed wejściem na halę basenową należy umyć stopy przechodząc przez brodzik dezynfekujący.
8. Na hali basenowej obowiązują stroje kąpielowe.
9. Po wyjściu z toalety, należy ponownie umyć się pod prysznicem.
10. Z zajęć nie wolno korzystać:
  - osobom nietrzeźwym lub pod wpływem środków odurzających,
  - chorym na górne drogi oddechowe (kaszel, katar),
  - z chorobami układu wydalania,
  - osobom mającym trudności w oddychaniu,
  - osobom cierpiącym na zaburzenia równowagi , padaczkę ,choroby zakaźne,
  - osobom z niewydolnością układu krążenia,
  - osobom uczulonym na środki dezynfekujące
11. Osoby znajdujące się w złym stanie zdrowia, sprawności bądź samopoczucia, nie powinny korzystać z zajęć.  
Instruktor prowadzący zajęcia nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne spowodowane korzystaniem z zajęć przez te osoby.
12. Wszelkie urazy, skaleczenia należy zgłaszać ratownikowi.
13. Na basenie kategorycznie zabrania się:
  - biegania,
  - skoków do wody,
  - wpychania innych uczestników do wody,
  - spożywania żywności, żucia gumy,
  - wszczynania fałszywych alarmów.
14. Po wyjściu z zajęć należy odpocząć 20-30 minut.
15. Przy naborze preferencyjnie zostaną potraktowane osoby, które posiadają udokumentowaną pracę wolontariusza podczas imprez sportowo-rekreacyjnych lub zadeklarują się jako wolontariusze podczas organizowanych imprez sportowo rekreacyjnych.