

# 1. REGULAMIN OGÓLNY

## obiektu basenowego wraz z atrakcjami wodnymi przy Szkole Podstawowej nr 10 im. Tomaszowskich Olimpijczyków w Tomaszowie Mazowieckim

1. Pływalnia jest obiektem przy Szkole Podstawowej Nr 10 w Tomaszowie Mazowieckim, ul. T. Ostrowskiego 14.
2. Obiekt jest otwarty codziennie w godz. od 7.00 do 22.00.
3. Każda osoba korzystająca z obiektu jest obowiązana do zapoznania się z przepisami regulaminów obowiązujących na jego terenie i podporządkowania się ich zapisom.
4. Na terenie obiektu znajduje się system monitoringu wizyjnego wraz z zapisem, a nagrania z kamer mogą być podstawą do pociągnięcia do odpowiedzialności w stosunku do użytkowników, którzy nie stosują się do regulaminu oraz instrukcji. Kierownictwo obiektu gwarantuje, iż monitoring powadzony jest w sposób nie naruszający dóbr osobistych oraz godności użytkowników.
5. Wstęp na halę basenów odbywa się na podstawie transpondera Systemu Elektronicznej Obsługi Klienta, który uzyskuje się po wykupieniu usługi zgodnie z obowiązującym na pływalni cennikiem usług. Transponder upoważnia do korzystania ze wszystkich urządzeń znajdujących się w obiekcie pływalni i podlega rozliczeniu i zwrotowi przy wyjściu w kasie pływalni.
6. Odebranie transpondera oznacza, że użytkownik zobowiązuje się do przestrzegania wszystkich regulaminów i innych zarządzeń, wydanych w celu zapewnienia bezpieczeństwa w obiekcie.
7. Czas pobytu na basenie liczy się od momentu aktywacji transpondera do momentu odczytania jego pamięci przy uiszczeniu opłaty.
8. Pełna należności za korzystanie z urządzeń oraz za ewentualny wydłużony czas pobytu na terenie obiektu musi być regulowana w momencie opuszczenia obiektu.
9. Za niewykorzystane bilety wstępu oraz w przypadku wydalenia użytkownika z obiektu, uiszczone opłaty nie są zwracane.
10. Kierownictwo obiektu może czasowo ograniczyć wstęp na pływalnię ze względu na przekroczenie maksymalnej ilości osób korzystających.
11. Użytkownicy z wykupionymi karnetami mają pierwszeństwo wejścia na pływalnię.
12. Użytkownicy są wpuszczani do obiektu nie później niż o godzinie 20:45.
13. Wchodzący na pływalnię zobowiązani są do korzystania z szatni głównej i pozostawiania tam wierzchniego okrycia.
14. Zmiana ubrania na strój basenowy odbywa się we właściwej szatni. 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.
15. Przed wyjściem z szatni na teren niecki basenowej należy sprawdzić, czy szafka została zamknięta. Kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności za pieniądze i przedmioty wartościowe pozostawione w szafkach otwartych lub nieprawidłowo zamkniętych.
16. Każdą osobę obowiązuje przed wejściem do wody umycie się pod natryskiem (także po skorzystaniu z WC). Przechodzeniu na halę basenową towarzyszy obowiązkowe przekraczanie brodzika ze środkiem dezynfekującym.
17. Na terenie hali basenowej obowiązuje wyłącznie czysty strój kąpielowy, spełniający wymogi higieniczne oraz estetyczne, nie posiadający zamków błyskawicznych albo innych wstawek metalowych lub plastikowych, mogących stanowić zagrożenie dla zdrowia lub

bezpieczeństwa korzystającego, jak również być przyczyną uszkodzeń elementów wyposażenia pływalni:

- a. dla kobiet jedno lub dwu częściowy, przylegający do ciała;
- b. dla mężczyzn kąpielówki przylegające do ciała, bez kieszeni, o długości maksymalnie do połowy uda.

18. Dzieci do lat 9 mogą przebywać w obiekcie jedynie pod opieką osób pełnoletnich. Osoby te ponoszą pełną odpowiedzialność za powierzone im dzieci i odpowiadają za wszelkie szkody przez niewyrządzone. Opiekun płaci za pobyt na pływalni według obowiązującego cennika.
19. Zabrania się pozostawiania na hali basenowej bez nadzoru dzieci nieumiejących pływać.
20. Dzieci do lat 3 korzystające z basenu muszą posiadać na sobie jednorazowe pieluchomajtki do kąpiel.
21. Na teren obiektu zakazany jest wstęp osobom z przeciwwskazaniami lekarskimi, chorym na choroby, które mogą być niebezpieczne dla innych użytkowników, chorym z upławami, z otwartymi ranami i stanami zapalnymi skóry, plastrami i bandażami na ciele oraz osobom, których stan higieny odbiega od ogólnie przyjętych norm.
22. W celu uzyskania pomocy osoby niepełnosprawne lub ich opiekunowie proszeni są o zgłoszenie się w kasie basenu.
23. Osoby niepełnosprawne korzystające z pływalni i poruszające się na wózkach, obowiązane są przesiąść się na wózek basenowy w przygotowanych dla nich pomieszczeniach.
24. Wszystkie osoby korzystające z obiektu są obowiązane do podporządkowania się nakazom ratowników oraz personelu.
25. Ratownikami są osoby noszące strój w kolorze czerwonym z napisem „ratownik”.
26. O wszelkich sytuacjach wypadkowych, zagrażających życiu i zdrowiu użytkowników oraz nieprawidłowej pracy urządzeń należy bezwzględnie powiadomić ratowników lub personel obiektu.
27. Szczegółowe zasady korzystania z poszczególnych części i urządzeń obiektu regulują regulaminy stanowiskowe, umieszczone w pobliżu poszczególnych atrakcji wodnych. Każda osoba korzystająca z atrakcji wodnych jest obowiązana do zapoznania się z przepisami tych regulaminów i podporządkowania się ich zapisom.
28. Korzystanie z atrakcji wodnych odbywa się na własne ryzyko użytkowników. Osoby o niestabilnym stanie zdrowia powinny korzystać z atrakcji ze szczególną ostrożnością (lub po konsultacji ze swoim lekarzem).
29. W przypadku małej frekwencji atrakcje wodne włączane są na życzenie użytkownika.
30. Dozorem służby ratowniczej objęte są wszystkie niecki basenowe i atrakcje wodne.
31. Strefy obiektu i atrakcje wodne wyłączone czasowo z eksploatacji oznakowane są poprzez tabliczki ZAKAZ WSTĘPU i korzystanie z nich jest w tym czasie zabronione.
32. Grupy zorganizowane przed wejściem na teren obiektu zobowiązane są zgłosić się do kasy i uzgodnić warunki korzystania z obiektu i atrakcji wodnych. Grupy zorganizowane obowiązują dodatkowo zapisy Regulaminu dla grup zorganizowanych.
33. Sygnałem do natychmiastowego wyjścia z wody jest sygnał dźwiękowy (gwizdek, dzwonek) lub komenda słowna. Po usłyszeniu sygnału należy opuścić nieckę i oczekiwać na dalsze polecenia ratowników lub personelu.
34. W obrębie torów pływackich obowiązuje ruch prawostronny wzdłuż torów. Maksymalna liczba osób na jednym torze pływackim nie może przekraczać 8 osób.
35. Wyznaczone tory, np. 1 i 5 przeznaczone są na pływanie rodzinne z dziećmi oraz dla osób słabo pływających, tory np.2 i 4 przeznaczone są na pływanie rekreacyjne, i pozostałe tory przeznaczone są dla osób dobrze pływających.
36. Ze względu na zapewnienie zasad higieny i bezpieczeństwa osobom znajdującym się na terenie obiektu nie wolno:

- a. wchodzić do wody wbrew zakazowi ratowników, przy braku dyżuru służby ratowniczej oraz w czasie prowadzenia akcji ratowniczej;
  - b. przebywać w stanie wskazującym na stan intoksykacji;
  - c. wnosić i spożywać napojów alkoholowych oraz środków odurzających;
  - d. używać strojów i przedmiotów w sposób widoczny zabrudzonych lub takich, które mogą wchodzić w reakcje chemiczne z wodą;
  - e. wchodzić do wody w strefie niecek oznaczonych znakiem „Niebezpieczna głębokość wody”, jeżeli nie umie się pływać;
  - f. skakać do wody bez zgody lub wbrew zakazowi ratownika;
  - g. wnosić opakowań szklanych, puszek, ostrych narzędzi, broni oraz innych niebezpiecznych przedmiotów;
  - h. biegać, popychać i wrzucać do wody, krzyczeć oraz zachowywać się w sposób zagrażający bezpieczeństwu własnemu oraz innych użytkowników obiektu;
  - i. wszczynać fałszywych alarmów;
  - j. wrzucać do wody jakiegokolwiek przedmiotów;
  - k. wykonywać ćwiczeń gimnastycznych na drabinkach wejściowych i poręczach;
  - l. wchodzić i wychodzić z basenów poza miejscami do tego przeznaczonymi (drabinki, schody);
  - m. wchodzić na stanowiska ratownicze oraz używać sprzętu ratowniczego poza sytuacjami wypadkowymi;
  - n. zaśmiecać i zanieczyszczać pomieszczeń oraz niecek basenowych;
  - o. używać mydła i środków chemicznych na terenie hali basenowej;
  - p. niszczyć urządzeń i wyposażenia obiektu;
  - q. przemieszczać wyposażenia ruchomego bez zgody ratowników lub personelu;
  - r. korzystać na terenie przebieralni, natrysków i hali basenowej z telefonów komórkowych;
  - s. wnosić sprzętu muzycznego i grającego;
  - t. palić tytoniu;
  - u. żuć gumy i spożywać pokarmów na hali basenowej, pomieszczeniach przebieralni i natrysków;
  - v. pozostawiać kłapek basenowych w strefach komunikacji i przelewów basenowych;
  - w. wprowadzać zwierząt, pojazdów (rolek, rowerów, desek, wózków) oraz przedmiotów utrudniających komunikację w obiekcie.
37. Na basenie obowiązują czepki pływackie.
38. Noszenie okularów i szkieł kontaktowych odbywa się na własne ryzyko użytkownika. W przypadku przebywania na hali basenowej w okularach korekcyjnych, okulary te muszą być umocowane w sposób uniemożliwiający ich spadnięcie.
39. Korzystanie z suszarek i innego sprzętu elektrycznego może odbywać się jedynie w strefie suchej obiektu (za linią kas).
40. Wnoszenie i korzystanie na terenie obiektu z własnego sprzętu sportowego i rekreacyjnego może odbywać się wyłącznie po uzyskaniu zgody kierownika obiektu.
41. Leżakowanie dozwolone jest w wydzielonych strefach hali basenowej.
42. Osoby przebywające na terenie obiektu i naruszające porządek publiczny, dobre obyczaje, w tym używające wulgaryzmów, stwarzające zagrożenie dla innych osób przebywających w obiekcie, a także osoby niestosujące się do przepisów niniejszego regulaminu i do zaleceń służb porządkowych lub pracowników mogą zostać usunięte z terenu obiektu bez prawa zwrotu wcześniej uiszczonych opłat, niezależnie od ewentualnego skierowania sprawy na drogę postępowania karnego i cywilnego.

43. Osoby niszczące lub uszkodzające wyposażenie lub urządzenia obiektu ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
44. Rzeczy znalezione na terenie obiektu należy przekazać personelowi. Personel szatni wydaje rzeczy znalezione po identyfikacji ich przez właściciela w okresie do trzech tygodni od daty pozostawienia.
45. Podmiotem uprawnionym do prowadzenia grupowych i indywidualnych nauk pływania jest zarządzający obiektem basenowym wraz z atrakcjami wodnymi przy Szkole Podstawowej nr 10 w Tomaszowie Mazowieckim oraz inne podmioty w uzgodnieniu z zarządzającym obiektem i po podpisaniu właściwej umowy.
46. Wszelka działalność zarobkowa wewnątrz obiektu, imprezy klubowe, sportowe i inne imprezy grupowe, możliwe są wyłącznie za wiedzą i zgodą kierownictwa obiektu.
47. Uwagi i wnioski należy zgłaszać kierownikowi obiektu.
48. Wszystkie osoby znajdujące się na terenie pływalni są obowiązane podporządkować się nakazom ratowników pełniących dyżur.
49. Pływalnia nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek zdarzenia wynikłe z nieprzestrzegania niniejszego regulaminu.
50. O innych sprawach nieobjętych niniejszym Regulaminem decydują przepisy ogólne oraz kierownictwo basenu.
51. Wnioski o rezerwację miejsc na kolejny rok szkolny należy dostarczyć do dnia 20 sierpnia br.
52. Wnioski o rezerwację miejsc podczas okresu wakacji należy dostarczyć do dnia 15 czerwca br.
53. Wnioski o rezerwację miejsc podczas ferii zimowych należy dostarczyć do dnia 20 grudnia br.

## **2. REGULAMIN DLA GRUP ZORGANIZOWANYCH**

### **Regulamin korzystania grup zorganizowanych z obiektu basenowego przy Szkole Podstawowej nr 10 im. Tomaszowskich Olimpijczyków w Tomaszowie Mazowieckim**

1. Z basenu korzystać mogą grupowo osoby uczące się pływać pod opieką osoby posiadającej uprawnienia do prowadzenia zajęć.
2. Za bezpieczeństwo osób przebywających na płycie pływalni odpowiedzialność ponosi prowadzący zajęcia, a w innych pomieszczeniach pływalni – opiekun grupy/wychowawca.
3. Osoby prowadzące zajęcia i opiekunowie grup mogą wchodzić na pływalnię tylko w stroju sportowym i w obuwiu specjalnym (klapki).
4. Opiekun grupy w czasie zajęć w wodzie powinien znajdować się w takim miejscu, blisko lustra wody, z którego widziałby wszystkich uczestników i sam był przez nich widziany.
5. Opiekun grupy reprezentuje organizatora zajęć i jest zobowiązany do właściwej opieki, nadzoru i zapewnienia bezpieczeństwa powierzonej jego pieczy grupie osób.
6. Opiekun (wychowawca/prowadzący zajęcia) grupy wyznaczony przez szkołę jest zobowiązany do:

- a. zmiany obuwia oraz dopilnowania, by zrobili to uczniowie (obuwie należy zmieniać w szatni okryć wierzchnich – na płytę basenu można wejść wyłącznie bosy lub w klapkach po uprzednim przejściu przez brodzik);
- b. sprawowania nadzoru nad właściwym zachowaniem uczniów w szatniach basenowych i na korytarzach;
- c. dopilnowania, aby wszyscy uczestnicy zajęć przed wejściem do wody dokładnie umyli całe ciało wodą z mydłem;
- d. dopilnowania aby wszyscy uczniowie posiadali czepki kąpielowe i odpowiedni strój kąpielowy;
- e. przeprowadzenia grupy z szatni na płytę pływalni, zorganizowania tam zbiórki, sprawdzenia obecności, przeliczenia grupy i poinformowania instruktora o jej przybyciu i stanie liczebnym; na pływalnię wszyscy uczestnicy grupy wchodzi jednocześnie;
- f. przebywania na płycie pływalni i sprawowania ustawicznego nadzoru nad uczniami podczas prowadzenia zajęć;
- g. nie pozostawiania bez opieki uczniów nie uczestniczących w zajęciach;
- h. dopilnowania, aby wszyscy uczniowie po zajęciach dokładnie wysuszyli włosy i starannie się ubrali.

7. Zadania prowadzącego naukę pływania:

- a. zapoznanie uczestników zajęć z postanowieniami regulaminu pływalni oraz czuwanie nad jego ścisłym przestrzeganiem;
  - b. rzetelna realizacja nauki pływania zgodnie z wymaganiami metodycznymi i dydaktycznymi, z zachowaniem zasady indywidualizowania potrzeb uczestników zajęć;
  - c. przejście od opiekuna na płycie grupy dzieci (opiekun podaje prowadzącemu naukę pływania stan liczebny grupy);
  - d. przekazanie grupy opiekunowi po zakończeniu zajęć, poinformowanie go o stanie liczebnym grupy;
  - e. w uzasadnionych przypadkach dotyczących uczniów niepełnosprawnych prowadzący zajęcia może wyrazić zgodę na wejście do wody rodzica razem z uczniem;
  - f. dopilnowanie, aby przybory do nauki pływania (deski, makarony, pływaki, krążki, żerdzie, itp.) zostały odłożone na miejsce.
8. Kierownictwo basenu może kontrolować wszystkie zajęcia, a w razie stwierdzenia uchybień zakazać dalszego korzystania z pływalni.
9. Regulamin niniejszy stanowi integralną część Regulaminu Ogólnego.

### **3. REGULAMIN ZAJĘĆ NAUKI PŁYWANIA REALIZOWANYCH W RAMACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 10 IM. TOMASZOWSKICH OLIMPIJCZYKÓW**

1. Zajęcia odbywają się na podstawie planu zajęć SP 10.
2. Zajęcia z uczniami prowadzi etatowi nauczyciele wychowania fizycznego.
3. Podział na grupy na zajęciach na basenie reguluje Rozporządzenie MEN w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół.

4. WSZYSCY na zajęcia z pływania obowiązkowo przynoszą klapki na basen.
5. Zmiana obuwia ze szkolnego na klapki (i odwrotnie w drodze powrotnej) WSZYSTKICH grup następuje jeszcze przed wejściem na schody.
6. Nauczyciel dyżurujący zobowiązany jest do bezwzględnego egzekwowania powyższego punktu od wszystkich grup.
7. Niećwiczący i zwolnieni z zajęć przebywają w czasie zajęć na trybunie basenu, przechodząc do niej w klapkach przez szatnię.
8. Nauczyciele zobowiązani są do punktualnego rozpoczynania zajęć.
9. Wejście do szatni może nastąpić dopiero po przyjsciu nauczyciela w-f, maksymalnie na 5 minut przed rozpoczęciem zajęć.
10. Uczniowie zobowiązani są do:
  - przestrzegania regulaminu zajęć i regulaminu basenu;
  - punktualnego przychodzenia na miejsce zbiórki oraz sprawnego przebierania się przed zajęciami jak i po ich zakończeniu (ze względu na ograniczenia czasowe);
  - posiadania: stroju kąpielowego (chłopcy – kąpielówki, dziewczynki – zalecany jednoczęściowy strój kąpielowy), czepka pływackiego, kłapek i ręcznika.
11. Okrycia wierzchnie należy pozostawić w szafkach w szatniach.
12. Wejście do części basenowej następuje wtedy, gdy cała grupa jest przebrana w stroje kąpielowe i gotowa do rozpoczęcia zajęć.
13. Przed wejściem do części basenowej uczeń zobowiązany jest do umycia ciała oraz dezynfekcji stóp.
14. Zajęcia rozpoczynają się i kończą „zbiórką”.
15. W trakcie zajęć uczeń zobowiązany jest prawidłowo reagować na wszystkie polecenia opiekunów i ratowników. W przypadku niezastosowania się do poleceń uczeń nie może uczestniczyć w dalszych zajęciach na basenie.
16. Sygnałem do natychmiastowego wyjścia z wody jest sygnał dźwiękowy (gwizdek, dzwonek) lub komenda słowna. Po usłyszeniu sygnału należy opuścić nieckę i oczekiwać na dalsze polecenia ratowników lub personelu.
17. Podczas zajęć wychowania fizycznego na basenie zabrania się (również na trybunach):
  - a) biegania,
  - b) skoków do wody, bez zgody prowadzącego zajęcia i ratownika,
  - c) stwarzania jakiegokolwiek zagrożenia w wodzie,
  - d) zachowywania się w sposób zagrażający bezpieczeństwu własnemu oraz innych użytkowników,
  - e) opuszczania części basenowej bez zgody prowadzącego,
  - f) spożywania pokarmów i napojów,
  - g) używania wulgarnych słów i hałaśliwego zachowania,
  - h) korzystania z urządzeń basenowych bez zgody opiekunów i ratowników oraz niezgodnie z ich przeznaczeniem,
  - i) niszczenia wyposażenia basenu.
20. Uczniowie opuszczają część basenową i szatnię wraz z opiekunem.
21. Opiekun /prowadzący zajęcia/ sprawdza szatnię po wyjściu grupy do suszarni.

# REGULAMINY STANOWISKOWE

obiektu basenowego wraz z atrakcjami wodnymi  
przy Szkole Podstawowej nr 10 im. Tomaszowskich Olimpijczyków  
w Tomaszowie Mazowieckim

## 1. REGULAMIN ZJEŹDŻALNI

Zjeżdżalnia jest integralną częścią **obiektu basenowego wraz z atrakcjami wodnymi** i obowiązują na niej przepisy REGULAMINU OGÓLNEGO.

Na zjeżdżalni obowiązuje następująca sygnalizacja :

- **kolor zielony - zjazd wolny**

- kolor czerwony - zakaz zjazdu

1. Ze zjeżdżalni mogą korzystać osoby umiejące pływać.

2. Dzieci do lat 9 mogą korzystać ze zjeżdżalni wyłącznie pod opieką rodziców lub prawnych opiekunów.

3. Korzystanie ze zjeżdżalni może odbywać się tylko w obecności ratownika.

4. Kolor czerwony oznacza bezwzględny zakaz wchodzenia na platformę zjeżdżalni i zjazdu rurą.

5. Kolor zielony oznacza, że można wchodzić na platformę zjeżdżalni.

6. Po zapaleniu się światła zielonego należy:

6.1. Wejść spokojnie na platformę zjeżdżalni (podczas wchodzenia na platformę zjeżdżalni należy zachować szczególną ostrożność – zabrania się biegania po schodach, przepychania, itp.)

6.2. Upewnić się, czy w rurze zjeżdżalni płynie woda. Zjazd na sucho jest surowo wzbroniony.

6.3. Następnie należy wykonać następujące czynności:

- Spokojnie wejść na odcinek startowy.
- Schylić się i dać pół kroku do przodu wchodząc do rury na jej początek.
- Zająć właściwą pozycję tj. usiąść lub położyć się w rurze na plecach głową w kierunku pomostu startowego (nogami do przodu w kierunku jazdy).
- Lekko odepchnąć się rękami od bocznych ścian rury zjazdowej lub od drążka.
- Zjeżdżać swobodnie nie zatrzymując się w rurze. Obowiązuje bezwzględny zakaz zatrzymywania się w 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 zakończeniu ślizgu, należy natychmiast usunąć się sprzed wylotu rury, robiąc miejsce do wodowania następnemu użytkownikowi oraz bezzwłocznie opuścić hamownię zjeżdżalni.
- Zakaz zjazdu dzieciom do lat 9 bez opiekuna.
- Po wyjściu z basenu hamowni wszelkie zauważone usterki czy spotkania w rurze z poprzednikiem zjazdu zgłosić natychmiast ratownikowi.

6.4. Zjazd odbywa się pojedynczo.

#### 7. **Bezwzględnie zabrania się:**

- Rozpoczynania ślizgu, gdy pali się czerwone światło.
  - Wskakiwania do rynny z rozbiegu.
  - Wykonywania ślizgu w pozycjach niedozwolonych, a w szczególności: głową w dół, na stojąco, tyłem, na brzuchu.
  - Chwywania rękami rynny w czasie zjazdu, wnoszenia do rynny jakichkolwiek przedmiotów lub uprawiania niebezpiecznych zabaw np. wyścigów, zjazdów grupami.
  - Zatrzymywania się w zjeżdżalni.
  - Posiadania na ubiorze elementów metalowych.
  - Wykonywania innych czynności zagrażających bezpieczeństwu.
8. Korzystającym ze zjeżdżalni nie wolno powodować sytuacji zagrażających życiu własnemu i innych.
9. Niewskazane jest korzystanie ze zjeżdżalni osobom ze schorzeniami serca i układu krążenia oraz szczególnie wrażliwym na nagłe przeciążenia.
10. Zabrania się korzystania ze zjeżdżalni osobom, których stan wskazuje na spożycie alkoholu.
11. Nadzór nad przestrzeganiem niniejszego regulaminu pełnią ratownicy.
12. Wszystkie osoby korzystające ze zjeżdżalni są zobowiązane do podporządkowania się nakazom ratowników.
13. Wszystkie osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy niniejszego regulaminu będą usuwane ze zjeżdżalni, a także z terenu pływalni.
14. Osoby korzystające ze zjeżdżalni czynią to na własną odpowiedzialność i ryzyko.
15. Nieznajomość niniejszego regulaminu oraz instrukcji użytkowania zjeżdżalni nie zwalnia z odpowiedzialności za jej nieprawidłowe użytkowanie, a obiekt basenowy przy Szkole Podstawowej nr 10 im. Tomaszowskich Olimpijczyków w Tomaszowie Mazowieckim **nie ponosi odpowiedzialności** za negatywne tego skutki.
16. Wszelkie skargi i wnioski należy zgłaszać kierownikowi pływalni lub ratownikom.

## 2. REGULAMIN BASENU REKREACYJNEGO

1. Obowiązuje bezwzględny zakaz pozostawiania dzieci bez opieki.
2. Obowiązuje bezwzględny zakaz skoków do wody.
3. Obowiązuje zakaz zasłaniania i dotykania urządzeń zasysających znajdujących się na ścianach basenu.
4. Obowiązkowym elementem stroju jest czepek kąpielowy.
5. Wejście do basenu rekreacyjnego dozwolone tylko i wyłącznie po schodkach. /ZAKAZ WEJŚCIA PRZEZ MUREK I OD STRONY ZJEŹDŹALNI./
6. Dzieci nieumiejące pływać mogą przebywać wyłącznie pod opieką dorosłych / opiekunów, powinny być zaopatrzone w kółka ratunkowe lub rękawki (dostępne u ratowników).
7. Obowiązuje bezwzględny zakaz pływania pod wodą.
8. Atrakcje wodne włączane są przez ratowników na życzenie Klienta.



9. Należy unikać sytuacji powodujących zagrożenie, w tym wnoszenia do niecki pompowanych zabawek uniemożliwiających dokładne obserwacje lustra wody przez ratowników.
10. W przypadku częściowej rezerwacji basenu, Klienci mogą przebywać w wydzielonej części, ale atrakcje wodne są wyłączone.
11. Wszystkie nie objęte niniejszym regulaminem sprawy sporne dotyczące basenu pod nieobecność Kierownictwa pływalni reguluje Ratownik obecny na zmianie.
12. Wszelkie nieprawidłowości należy bezzwłocznie zgłosić dyżurującemu ratownikowi.

### **3. REGULAMIN BASENU SPORTOWEGO**

1. Pływanie odbywa się na wyznaczonych torach wzdłuż basenu.
2. Obowiązuje zakaz siadania na linach oddzielających tory.
3. Oznaczenie **TOR SZYBKI** dotyczy tylko i wyłącznie klientów pływających szybko (osobą decydującą w tej kwestii jest ratownik).
4. Obowiązkowym elementem stroju jest czepek kąpielowy.
5. Pływanie w płetwach należy zgłosić ratownikom pełniącym dyżur (mają oni prawo zabronić używania płetw do pływania w danym momencie).
6. Należy stosować się do rezerwacji poszczególnych torów według ustalonego grafiku.
7. Sprzęt pływacki należy odkładać na wyznaczone miejsca.
8. Obowiązuje zakaz skoków do wody.
9. Obowiązuje zakaz przebywania w basenie dzieci nieumiejących pływać (w rękawkach, kółkach).
10. Skrajne tory basenu mogą być czasowo zarezerwowane na prowadzenie indywidualnej nauki pływania.
11. Wszystkie nie objęte niniejszym regulaminem sprawy sporne dotyczące basenu sportowego pod nieobecność Kierownictwa pływalni reguluje Ratownik obecny na zmianie.

### **4. REGULAMIN ZESPOŁU SAUNOWEGO**

1. Ze strefy saunowej mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe, które ukończyły 15 lat i zapoznały się z obowiązującym Regulaminem obiektu basenowego wraz z atrakcjami przy **Szkole Podstawowej nr 10 im. Tomaszowskich Olimpijczyków w Tomaszowie Mazowieckim**.
2. Osoby poniżej 15 lat mogą korzystać z sauny wyłącznie z pełnoletnim opiekunem.
3. Korzystanie z sauny przez dzieci poniżej 6 lat i osoby powyżej 50 lat powinno być skonsultowane z lekarzem.
4. Każdy korzystający podejmuje kąpiel w saunie na własne ryzyko i odpowiedzialność.
5. W saunie może przebywać maksymalnie 10 osób.
6. Do kąpiei w saunie trzeba zaopatrzyć się w obuwie typu klapki oraz dwa ręczniki: jeden służy do wycierania się, drugi do położenia pod ciało.
7. Z sauny należy korzystać 1-2 godziny po posiłku.
8. Przed wejściem do saun należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
9. Przed wejściem do saun należy dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha.
10. Jeden cykl kąpiei: 5-15 minut przebywanie w saunie / łaźni, schłodzenie ciała pod natryskiem, a następnie 10 minut odpoczynek. Cykl ten powtarzany jest 2-3 razy.

11. Kąpiel w saunie fińskiej rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.
12. Sauna mokra osiąga temperaturę do 50 °C , sauna sucha osiąga temperaturę do 100 °C.
13. Wartość temperatury widoczna jest na urządzeniu pomiarowym umieszczonym w pomieszczeniu sauny.
14. Na ławach w saunie fińskiej / łaźni można siedzieć lub leżeć.
15. Organizm schładzamy stopniowo – od nóg w górę.
16. Po pobycie w strefie saun należy wypocząć około 20-30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (0,5-1l) wód mineralnych lub soków.
17. W czasie i po pobycie w saunach przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
18. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie, należy zgłosić obsłudze.
19. Z sauny nie mogą korzystać :
  - osoby chore,
  - osoby z podwyższoną temperaturą ciała,
  - osoby cierpiące na stany zapalne organów wewnętrznych (takie jak: choroby serca, naczyń krwionośnych),
  - osoby z niezupełnie wyleczoną gruźlicą płuc,
  - osoby z nowotworami,
  - osoby z chorobami spazmatycznymi,
  - osoby cierpiące na alergię i choroby skóry.
20. W saunach / łaźniach na ławie kładziemy ręcznik, na którym siadamy lub kładziemy się. Ręcznik powinien leżeć pod całą powierzchnią ciała tak, aby pot nie spływał na ławę, a wsiąkał w ręcznik.
21. W przypadku polewania kamieni saunowych wodą (sauna fińska) postępujemy z uwzględnieniem następujących zasad:
  - jednorazowo polewamy kamienie 1 łyżką wody zaczerpniętej z wiaderka,
  - wodę wylewamy powoli i stopniowo, aby nie dopuścić do nagłego parowania dużej ilości wody,
  - nie pochylamy się nad piecem – w celu uniknięcia poparzenia gorącą parą wodną,
  - należy pamiętać, że zwiększenie wilgotności powietrza w saunie poprzez polewanie wodą kamieni saunowych znacząco zwiększa odczuwalność wysokiej temperatury w saunie,
  - polewanie kamieni saunowych nie powinno przekroczyć 1 raz na 5 minut,
  - zabrania się dotykania pieca i kamieni saunowych!
22. Osoby niepełnosprawne mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
23. Wszelkie zauważone nieprawidłowości w działaniu urządzeń saunowych należy natychmiast zgłaszać do personelu pływalni.
24. W saunie obowiązuje całkowity zakaz spożywania alkoholu.
25. W saunie obowiązują ogólnie przyjęte zasady dobrego wychowania.
26. O każdej sytuacji zagrażającej bezpieczeństwu w saunie oraz jej uszkodzeniu należy niezwłocznie powiadomić obsługę obiektu korzystając z gongu alarmowego.
27. Korzystanie z sauny przez pojedyncze osoby należy bezwzględnie zgłosić dyżurującemu ratownikowi w formie powiadomienia o zamiarze przebywania w saunie tylko i wyłącznie jednej osoby.