

**Otwarcie sezonu morsowego 22.10.2023 r.**

**REGULAMIN**

1. **ORGANIZATOR**
2. Miasto Ostrołęka – Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ostrołęce, ul. Hallera 10, 07-410 Ostrołęka. Kontakt: 29 760-68-68, pon.-pt. godz. 8:00 – 13:00
3. SPS Handel Sp. z o.o. – Prezes Zarządu Marek Szczepanek.
4. Grupa morsów ,,Lecę Morsować Ostrołęka”.
5. **TERMIN I MIEJSCE**

1. Wydarzenie odbędzie się w dniu 22 października 2023 r. (niedziela).

2. Start wydarzenia nastąpi o godz. 11.00, ul. Wioślarska 2 w Ostrołęce – Plaża Miejska.

1. **CEL**

1. Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.

1. **UCZESTNICTWO**

1. Udział w wydarzeniu może wziąć każda osoba, u której nie występują przeciwskazania zdrowotne, na zasadzie

pełnej dobrowolności i na własną odpowiedzialność, po wcześniejszym zaakceptowaniu zgód oraz regulaminu.

2. Osoby niepełnoletnie mogą wziąć udział w wydarzeniu tylko za zgodą i w towarzystwie rodziców lub

dorosłych opiekunów.

1. **OPŁATY**

1. Udział w Otwarciu sezonu morsowego jest bezpłatny.

1. **PRZECIWSKAZANIA ZDROWOTNE DO MORSOWANIA**

1. Do przeciwskazań zdrowotnych zaliczają się: choroby serca i układu krążenia, zaburzenia w krążeniu krwi,

nadciśnienie, choroby naczyń mózgowych, rozległe zmiany żylakowe, choroby nerek i wątroby, cukrzyca,

niektóre zaburzenia psychiczne, borelioza, padaczka, itp.

2. Przed kąpielą w zimnej wodzie każdy powinien się upewnić, czy nie ma zdrowotnych przeciwwskazań

do morsowania. W razie wątpliwości lub występowania choroby przewlekłej należy skonsultować się

z lekarzem.

3. Kąpiel w zimnej wodzie może spowodować u osoby z przeciwskazaniami zdrowotnymi do morsowania:

pogorszenie stanu zdrowia, a nawet zagrożenie życia!

1. **BEZPIECZEŃSTWO**

1. Wydarzenie ubezpiecza Organizator w zakresie nieszczęśliwych wypadków. Organizator nie zapewnia jednak: jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w Biegu. Uczestnikom doradza się, jeżeli uznają to za konieczne, by zakupili stosowne ubezpieczenie.

2. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w wydarzeniu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Dodatkowo, mogą wystąpić inne czynniki ryzyka, niemożliwe do przewidzenia w tym momencie.

3. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu przez lub w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, a także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce. Uczestnik wyraża zgodę na powyższe działania. Uczestnik jest odpowiedzialny za wszelkie koszty medyczne lub koszty transportu poniesione przez Organizatora, jego współpracowników, personel medyczny i paramedyczny obsługujący wydarzenie, a wynikłe z powodu choroby, wypadku lub doznanych obrażeń ciała, poniesionych w związku z obecnością lub udziałem Uczestnika w wydarzeniu.

4. Uczestnik bierze udział wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko.

5. Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego formularza rejestracyjnego oznacza, że Uczestnik

rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w wydarzeniu i dobrowolnie

zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w wydarzeniu wyłącznie na własną odpowiedzialność. Uczestnik

oświadcza, że nie będzie działał na szkodę Organizatora.

6. Zabrania się wnoszenia na teren wydarzenia przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych uczestników.

8. Uczestnikom zabrania się zażywania i posiadania środków odurzających, dopingowych, nielegalnych substancji oraz napojów alkoholowych zarówno przed, jak i w trakcie wydarzenia.

9. W czasie trwania wydarzenia Uczestnicy powinni stosować się do poleceń wydawanych przez osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo, służby porządkowe oraz inne osoby wyznaczone przez Organizatora.

10. Najbliższy szpital: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny w Ostrołęce im. dr Józefa Psarskiego, aleja Jana Pawła II 120A, 07-410 Ostrołęka, 29 765 21 00, szpitalo@szpital.ostroleka.pl

1. **OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH**

1. Uczestnik musi wyrazić zgodę na poddanie się wymogom zawartym w niniejszym Regulaminie, w tym wyrazić zgodę na przetwarzanie danych osobowych.

Informujemy, że zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (RODO):

a) administratorem Twoich danych osobowych jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ostrołęce z siedzibą w Ostrołęce,

b) Twoje dane osobowe przetwarzane będą w celu realizacji imprezy sportowej zwanej "Otwarcie sezonu morsowego" na podstawie art. 6 ust 1 pkt b RODO,

c) Twoje dane osobowe nie będą przekazywane innym podmiotom, nie będą również wykorzystywane
w celach marketingowych, chyba że wyraziłeś/wyraziłaś na to odrębną zgodę,

d) posiadasz prawo dostępu do treści swoich danych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu,

e) masz prawo wniesienia skargi do GIODO gdy uznasz, że przetwarzanie Twoich danych osobowych narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r.

2. Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, podobizny lub głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w wydarzeniu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania.

3. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających Uczestników oraz wypowiedzi, informacji i pomysłów Uczestników w celu reklamy i promocji. Tego rodzaju zdjęcia, materiały, wywiady i nagrania mogą być bezpłatnie umieszczone na wybranych nośnikach elektronicznych w katalogach oraz mediach, w tym
w telewizji, radiu, gazetach, magazynach, na stronach internetowych i na wystawach, mogą być wykorzystywane na potrzeby reklamowe, promocyjne oraz do wszelkich innych celów komercyjnych związanych z działalnością prowadzoną przez Organizatora i podmiotów z nim powiązanych.

4. Uczestnik przyjmuje do wiadomości możliwość zmian, modyfikacji i skrótów związanych z użyciem imienia, wizerunku, podobizny, głosu czy też informacji biograficznych Uczestnika.

5. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z uprawnieniami opisanymi w niniejszym punkcie.

1. **ŚWIADCZENIA DLA UCZESTNIKÓW**

1. Ognisko z kiełbaskami.

2. Poczęstunek.

3. Opieka medyczna.

4. Opieka ratownika WOPR.

5. Mobilna balia.

6. Mobilna sauna.

7. Grill

8. Gry i zabawy dla dzieci.

1. **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. W czasie trwania wydarzenia Uczestnicy powinni stosować się do poleceń wydawanych przez osoby

odpowiedzialne za bezpieczeństwo, służby porządkowe oraz inne osoby wyznaczone przez Organizatora.

2. Uczestnik oświadcza, że jest zdolny do udziału w wydarzeniu, nie są mu znane żadne

powody o charakterze zdrowotnym wykluczające go z udziału w wydarzeniu oraz, że bierze udział na własną

odpowiedzialność, przyjmuje do wiadomości, że udział w wydarzeniu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga

za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód

i strat o charakterze majątkowym. Ponadto, z udziałem w wydarzeniu mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej

chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka. Podpisanie oświadczenia o znajomości regulaminu oznacza, że

uczestnik rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w wydarzeniu, bierze udział

dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność. Decyzje obsługi medycznej dotyczące kontynuowania

udziału w wydarzeniu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.

4. Uczestnik zgłaszając akces do udziału w wydarzeniu, akceptuje niniejszy regulamin

5. W sprawach nieujętych w Regulaminie rozstrzyga Organizator. Jeżeli którekolwiek z postanowień Regulaminu

zostanie częściowo lub w całości uznane za nieważne lub niemożliwe do wyegzekwowania – wszelkie inne

postanowienia (w całości bądź częściowo) zachowują ważność.

6. Za kąpiące się osoby niepełnoletnie odpowiedzialni są ich dorośli opiekunowie.

7. Zalecane jest korzystanie z czapek, rękawiczek i odpowiedniego obuwia w trakcie kąpieli, aby chronić

części ciała najmniej odporne na wychłodzenie.

8. Zabronione jest wypływanie daleko od brzegu, poza strefę wyznaczoną przez Organizatora.

9. W czasie korzystania z kąpieli zaleca się stosowanie 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 kolejna rozgrzewką.

**10. Interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi.**