

## **REGULAMIN UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH GIMNASTYKI W WODZIE –AQUA FITNESS/AQUA SENIOR**

organizowanej przez Pływalnię Krytą Rzeszowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji  
przy ul. Ks. Jałowego 23 A

### **I. ZASADY OGÓLNE**

1. Niniejszy regulamin określa zasady uczestnictwa w zajęciach **Gimnastyki w wodzie – Aqua Fitness/Aqua Senior** odbywających się na Pływalni Krytej Rzeszowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Ks. Jałowego
2. Każdy z uczestników zajęć Aqua Fitness/Aqua Senior zobowiązany jest do zapoznania się z regulaminem przed rozpoczęciem zajęć. Tym samym uczestnictwo w zajęciach Aqua Fitness/Aqua Senior jest równoznaczne z akceptacją ww. regulaminu.
3. Uczestnik biorąc udział w zajęciach Aqua Fitness/Aqua Senior potwierdza tym samym, iż jest świadomy swojego stanu zdrowia i nie ma żadnych przeciwwskazań lekarskich do uczestnictwa w zajęciach Aqua Fitness/Aqua Senior.
4. Uczestnictwo z zajęciach Aqua Fitness przez osoby niepełnoletnie jest możliwe wyłącznie pod opieką prawnego opiekuna.
5. Uczestnictwo w zajęciach odbywa się na własną odpowiedzialność każdego uczestnika.
6. W razie złego samopoczucia lub jakichkolwiek problemów zdrowotnych podczas zajęć Aqua Fitness/Aqua Senior należy natychmiast zaprzestać uczestniczenia w zajęciach oraz niezwłocznie poinformować o tym instruktora prowadzącego zajęcia lub ratowników Pływalni Krytej Rzeszowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji
7. Instruktor prowadzący zajęcia oraz Pływalnię Krytą Rzeszowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji nie odpowiadają za szkody i ewentualne kontuzje wynikające z niedostosowania się do poleceń i wskazówek instruktora, nieprzestrzegania regulaminów, a także stanu zdrowia uczestnika.
8. Ze względów bezpieczeństwa zabrania się żucia gumy, posiadania biżuterii (kolczyków, zegarków, pierścionków, bransolet, okularów korekcyjnych i in.) podczas zajęć.
9. Zabronione jest uczestnictwo w zajęciach Aqua Fitness/Aqua Senior osobom pod wpływem alkoholu, środków odurzających oraz innych środków powodujących obniżenie sprawności psychoruchowej.
10. Zajęcia Aqua Fitness/Aqua Senior prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów, do których poleceń należy się stosować. W przypadku niespełnienia wymogów Regulaminu organizator może odmówić przyjęcia takiego uczestnika na zajęcia.
11. Pływalnię Krytą Rzeszowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji zastrzegają sobie prawo do odwołania zajęć bez podania przyczyny, bez powstania roszczeń z tego tytułu ze strony jego Klientów.
12. Uczestnik biorąc udział w zajęciach Aqua Fitness/Aqua Senior musi obowiązkowo posiadać strój kąpielowy oraz czepek

## II. PRZECIWWSKAZANIA DO UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH AQUA FITNESS/AQUA SENIOR

1. Choroby układu krążenia np.: niewydolność krążenia, migotanie przedsionków, wady serca wrodzone, zakrzepowe zapalenie żył, zapalenia wsierdzia, osierdzia, ostre i podostre zapalenie, mięśnia serca itp.
2. Choroby układu oddechowego np.: zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc, rozedma płuc, dychawica oskrzelowa (astma) z częstymi napadami duszności, zawał płuc i inne.
3. Choroby przewodu pokarmowego np.: wrzód żołądka i dwunastnicy, ostry nieżyt żołądka, ostre zapalenie jelit, wirusowe zapalenie wątroby, zapalenie pęcherzyka i dróg żółciowych.
4. Choroby układu dokrewnego np.: nadczynność tarczycy, cukrzyca z powikłaniami, niedoczynność kory nadnerczy.
5. Choroby laryngologiczne np.: uszkodzenie małżowiny i przewodu słuchowego zewnętrznego, ostre zapalenie ucha wewnętrznego, choroby narządu przedsionkowego (błędniaka), ostry i przewlekły nieżyt nosa i jam bocznych nosa, zapalenie migdałków podniebiennych, rozlane zapalenie przewodu słuchowego zewnętrznego.
6. Przeciwwskazania okulistyczne np.: ostre i przewlekłe zapalenie spojówek, zapalenie woreczka łzowego, zapalenie twardówki, odwarstwienie siatkówki, krwotok do ciała szklanego.
7. Przeciwwskazania chirurgiczne: ostre zapalne stany narządów jamy brzusznej, stany zapalne skóry, tkanki podskórnej, mięśni, czyraki, ropne zakażenia.
8. Choroby ginekologiczne np.: stany zapalne narządu rodnego, mięśniaki macicy z krwawieniami, ciąża.
9. Inne, jak np.: stany zagrażające udarem mózgu, ostre i przewlekłe zapalenie nerek, choroby reumatyczne w stanie zaostrzenia, choroby krwi o przebiegu ostrym i postępującym, wszelkie choroby przebiegające z podwyższoną temperaturą ciała.

Regulamin uczestnictwa w zajęciach Aqua Fitness/Aqua Senior jest uzupełnieniem podstawowego Regulaminu Pływalni Krytych Rzeszowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, którego zapisy obowiązują na terenie całego obiektu.