

POUČENÍ ÚČASTNÍKA OTUŽOVÁNÍ

před vstupem do vody v areálu Zátoka Rosice

1. Základní informace

Otužování ve studené vodě je aktivita, při které dochází k výrazné zátěži organismu. Každý účastník vstupuje do vody dobrovolně a je povinen přizpůsobit délku a způsob pobytu ve vodě svým zkušenostem, aktuálním možnostem a reakcím vlastního organismu. Otužování není soutěž ani zkouška odolnosti. Cílem není překonávat ostatní účastníky nebo vydržet ve vodě co nejdelší dobu. Důležitá je především postupnost, pravidelnost a respektování vlastních možností.

2. Bezpečný postup při otužování

Účastník bere na vědomí, že:

- první vstupy do studené vody by měly být krátké a postupné,
- reakce organismu na studenou vodu jsou individuální,
- při pocitu nepohody, výrazném prochlazení, závratí, bolesti nebo jiných zdravotních obtížích musí pobyt ve vodě okamžitě ukončit,
- není vhodné vstupovat do vody za účelem překonávání vlastních limitů.

3. Zdravotní stav

Účastník potvrzuje, že si je vědom svého zdravotního stavu a zvážil vhodnost otužování.

V případě pochybností o vhodnosti otužování doporučujeme konzultaci s lékařem.

Účastník bere na vědomí, že ani předchozí zkušenosti ani případné zdravotní vyšetření nemohou zcela vyloučit individuální reakci organismu na studenou vodu.

4. První vstup a začátečníci

Začátečníkům se doporučuje:

- první vstup absolvovat po seznámení se základními pravidly bezpečného otužování,
- postupovat pozvolna,
- respektovat doporučení zkušenější osoby zajišťující organizaci otužování.

5. Děti do 15 let

Účast osob mladších 15 let na otužování je možná pouze za těchto podmínek:

- s předchozím souhlasem zákonného zástupce,
- pokud dítě samo o otužování projeví zájem,
- dítě i doprovázející osoba jsou seznámeni s pravidly bezpečného otužování,
- za dohledu zákonného zástupce.

6. Potvrzení účastníka

Potvrzuji, že jsem byl/a seznámen/a s pravidly bezpečného otužování a s riziky spojenými se vstupem do studené vody. Beru na vědomí, že vstup do vody je dobrovolný a že jsem povinen/povinna postupovat s ohledem na svůj zdravotní stav, zkušenosti a aktuální možnosti.

Jméno a příjmení účastníka:

Datum narození:

V Rosicích dne:

Podpis účastníka:

U účastníka mladšího 15 let potvrzuje zákonný zástupce souhlas s účastí dítěte na otužování a seznámení s pravidly bezpečného otužování:

Jméno a příjmení zákonného zástupce:

Podpis zákonného zástupce: