

- Pływalnia Ośrodka Sportu i Rekreacji Dzielnicy Śródmieście przy ul. Polnej 7a w Warszawie czynna jest codziennie, w godzinach 6:00 – 23:00, z wyjątkiem:**
  - Niektórych dni świątecznych.
  - Przerw konserwacyjno - remontowych.
  - Awarii i innych nieprzewidzianych zdarzeń losowych.
- Decyzje o zmianie zasad funkcjonowania oraz godzin otwarcia i zamknięcia pływalni podejmuje dyrektor OSiR.**
- Zajęcia na pływalni odbywają się zgodnie z ramowym rozkładem zajęć z wyjątkiem dni, w których organizowane są zawody sportowe lub imprezy sportowo - rekreacyjne.**
- Regulaminy i rozkład zajęć:**
  - Regulamin pływalni określa zasady wstępu i korzystania z pływalni i jej urządzeń.
  - Ramowy rozkład zajęć określa terminy zajęć.
  - O terminach imprez i zawodów sportowych informują osobne powiadomienia.
  - Urządzenia pływalni: sauny, zjeżdżalnia wodna i jacuzzi posiadają dodatkowe, uszczegółowione regulaminy użytkowania.
  - Każdy uczestnik zajęć ma obowiązek zapoznać się z regulaminami i przestrzegać ich postanowień.
  - Każdy uczestnik zajęć powinien zapoznać się z ramowym rozkładem zajęć.
  - Organizatorzy zawodów sportowych, zajęć zorganizowanych lub innych imprez korzystający z pływalni obowiązani są do zapoznania uczestników z regulaminem pływalni i urządzeń, z których korzystają.
- Ratownicy:**
  - Ratownik pełniący dyżur nosi ubiór i obuwie sportowe oraz koszulkę w kolorze czerwonym z napisem RATOWNIK.
  - Ratownicy pełniący dyżur odpowiedzialni są za bezpieczeństwo osób przebywających na pływalni i sprawują nadzór nad przestrzeganiem regulaminu pływalni, regulaminów urządzeń oraz rozkładu zajęć.
  - Wszystkie osoby przebywające na pływalni obowiązane są podporządkować się ich nakazom.
- Sygnalizacja alarmowa:**
  - Ratownicy posługują się alarmową sygnalizacją dźwiękową.
  - Wszyscy uczestnicy zajęć mają obowiązek stosować się do sygnalizacji alarmowej.
  - Seria krótkich gwizdków lub syrena alarmowa oznaczają rozpoczęcie akcji ratunkowej.
  - 1 krótki gwizdek to ostrzeżenie o przekroczeniu regulaminu.
  - 1 długi gwizdek oznacza zakończenie zajęć.
  - Po usłyszeniu sygnału akcji ratunkowej wszyscy uczestnicy zajęć są zobowiązani do natychmiastowego opuszczenia nieck wypełnionych wodą oraz miejsca, w którym prowadzona jest akcja i zgromadzenie się w alarmowym miejscu zbiórki.
  - Alarmowe miejsce zbiórki jest oznakowane i znajduje się na przy basenie pod świetlną tablicą informacyjną.
- Wstęp na pływalnię:**
  - Do wstępu na pływalnię uprawniają bilety jednorazowe lub karty wstępu, które należy zachować i na życzenie osób uprawnionych przez dyrektora OSiR przedstawić do kontroli.
  - Uczestnicy zawodów sportowych, imprez sportowo - rekreacyjnych oraz zajęć zorganizowanych są uprawnieni do korzystania z pływalni w wyznaczonym czasie, w ramach umów zawartych z dyrektorem OSiR.
  - Z pływalni mogą korzystać wyłącznie osoby w dobrym stanie zdrowia, osoby niebędące w pełni sił korzystają z pływalni na własną odpowiedzialność.
  - Dzieci do lat 7 mogą przebywać na pływalni oraz korzystać z jej urządzeń wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
  - Wszystkich uczestników zajęć obowiązuje noszenie kompletnego stroju przeznaczonego do pływania przewidzianego odpowiednio dla mężczyzn lub kobiet, a osoby z długimi włosami noszenie na głowie czepka podczas kąpieli.
  - Dzieci do lat 3 mają obowiązek nosić pieluchę-majtki przewidziane do kąpieli.
  - Wszystkich uczestników zajęć przed wejściem do wody obowiązuje dokładne umycie całego ciała pod natryskiem.
  - W przypadku, gdy ilość osób na pływalni jest zbyt duża, co może zagrażać bezpieczeństwu lub przekracza przepustowość szatni, wstęp na pływalnię może być czasowo wstrzymany.
- Dostęp do urządzeń pływalni:**
  - W hali pływalni znajdują się baseny: sportowy i rekreacyjny, zjeżdżalnia wodna z łądowskim, wanny z hydromasażem (jacuzzi) oraz sauny.
  - Basen sportowy o długości 25m, szerokości 12,5m i głębokości od 1,2m do 1,8m jest w całości przeznaczony dla osób umiejących pływać. Osoby nieumiejące pływać nie mogą z niego korzystać z wyjątkiem uczestników zorganizowanych zajęć nauczania pływania. Gdy na torze pływackim przebywa więcej niż jedna osoba pływamy prawą stroną toru.
  - Basen rekreacyjny, zjeżdżalnia wodna z łądowskim, wanny z hydromasażem służą, także osobom nieumiejącym pływać.
  - W godzinach zajęć szkolnych, treningowych i innych zajęć zorganizowanych, dostęp do pływalni i jej urządzeń dla klientów indywidualnych może być ograniczony.
  - Urządzenia pływalni mogą być wykorzystane czasowo z użytku w przypadku awarii lub braku dozoru ratowniczego.
  - W trakcie zawodów sportowych i imprez sportowo - rekreacyjnych pływalnia jest dostępna wyłącznie dla ich uczestników.
- Dostęp do szatni:**
  - Uczestnicy zajęć indywidualnych lub zorganizowanych korzystają z szatni odzieżowej wierzchniej oraz basenowych, osobnych dla mężczyzn i kobiet.
  - Dzieci do lat 7, bez względu na płeć, korzystają z szatni pod opieką rodzica lub opiekuna.
  - Odzież wierzchnią i zmienione obuwie należy pozostawić w szatni odzieżowej wierzchniej, a rzeczy wartościowe w szafkach depozytowych, znajdujących się w wejściu do szatni basenowych, przy kasach.
  - W szatniach basenowych oraz prowadzącym do nich korytarzu przebywają wyłącznie osoby uprawnione do wstępu na pływalnię lub opiekunowie przekazujący dzieci instruktorom.
  - Rodzice lub opiekunowie niekorzystający z pływalni mają obowiązek opuszczenia jej natychmiast po przekazaniu dzieci, bądź grupy, opiekunom lub trenerom.
  - Użytkownicy szatni basenowych są zobowiązani do utrzymania swoich rzeczy w porządku oraz do przechowywania ich w szafkach, które należy skutecznie zamknąć, aby uniemożliwić ich otwarcie niepowołanej osobie.
  - Pasek z kluczem lub kluczem elektronicznym odbieramy i oddajemy w kasie. Należy mieć go stale przy sobie. Za każdy zgubiony pasek z kluczem od szafki, OSiR ma prawo pobrać opłatę w wysokości określonej przez dyrektora.
  - Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności materialnej za przedmioty wartościowe pozostawione w szafkach, także depozytowych oraz za wszystkie przedmioty pozostawione poza szafkami lub w szafkach niezamkniętych skutecznie.
- Zajęcia zorganizowane:**
  - Za przebieg i treść zajęć organizowanych, indywidualnych i grupowych oraz zawodów sportowych i imprez sportowo - rekreacyjnych odpowiada organizator.
  - Uczestnicy zajęć zorganizowanych mogą przebywać w hali pływalni wyłącznie pod opieką opiekuna, instruktora lub trenera.
  - Instruktorzy i trenerzy prowadzący zajęcia nauczania i doskonalenia pływania oraz treningi sportowe mają obowiązek posiadać stosowne uprawnienia i przestrzegać terminów i rozkładu zajęć.
  - Na każde 15 osób uczestniczących w zajęciach zorganizowanych w grupach, z wyjątkiem zawodów sportowych i imprez sportowo - rekreacyjnych, musi przypadać 1 osoba uprawniona do prowadzenia zajęć.
  - Instruktorów, trenerów, opiekunów, organizatorów zajęć zorganizowanych, zawodów sportowych i imprez rekreacyjno - sportowych oraz sędziów przebywających na pływalni obowiązuje ubiór i obuwie sportowe.
- Zasady zachowania na pływalni:**
  - W hali pływalni, w szatniach i prowadzącym do nich korytarzu oraz pozostałych pomieszczeniach obowiązuje zachowanie porządku i spokoju.
  - Osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub innych niedozwolonych substancji obowiązuje bezwzględny zakaz wstępu na pływalnię.
  - Osoby z objawami schorzeń stwarzających zagrożenie dla innych użytkowników nie mogą korzystać z pływalni.
  - Nikomiu, w żaden sposób, nie wolno stwarzać sytuacji zagrażających bezpieczeństwu innych uczestników zajęć, zachowywać się obscenicznie, wulgarnie lub obraźliwie w stosunku do innych uczestników zajęć i personelu pływalni.
  - Osoby korzystające z pomocniczego sprzętu pływackiego i sprzętu do rekreacji w wodzie, który jest własnością OSiR, zobowiązane są do odłożenia go po zakończonych zajęciach na miejsce dla niego przeznaczone.
- Na pływalni obowiązują zakazy:**
  - Wnoszenia i spożywania napojów oraz innych artykułów spożywczych. Zakaz nie dotyczy ratowników, instruktorów, trenerów oraz uczestników zajęć sportowych i rekreacyjnych uzupełniających niedobór płynów powstały na skutek treningu.
  - Wnoszenia i palenia tytoniu, innych używek i środków odurzających oraz substancji chemicznych.
  - Zanieczyszczania i zaśmiecania pływalni, szatni i jej urządzeń.
  - Wnoszenia i używania kosmetyków w hali pływalni.
  - Wnoszenia zbędnych przedmiotów i urządzeń poza przyborami i urządzeniami służącymi do nauczania pływania i rekreacji wodnej oraz organizacji imprez i zawodów sportowych.
  - Używania sprzętu ratowniczego przez osoby nieuprawnione z wyjątkiem konieczności ratowania życia.
- Nikomiu, z wyjątkiem grup sportowych wykonujących ćwiczenia specjalistyczne pod opieką trenera, instruktora nie wolno:**
  - Biegać po obrzeżach basenów.
  - Skakać ze słupków startowych bez zgody ratownika.
  - Skakać do wody z miejsc do tego nie przeznaczonych.
  - Wykonywać ćwiczeń na bezdechu i ćwiczyć nurkowania bez zgłoszenia ratownikowi.
- Osoby niszczące sprzęt lub urządzenia pływalni ponoszą odpowiedzialność materialną za szkody, które wyrządziły.**
- Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiadają materialnie ich opiekunowie.**
- Osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy regulaminu będą usuwane z pływalni.**
- Osoby upoważnione przez dyrektora OSiR mogą nadzorować wszystkie zajęcia, a w przypadku stwierdzenia niestosowania się do regulaminu, mogą zakazać dalszego korzystania z pływalni.**
- O wszelkich, dostrzeżonych sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu osób przebywających na pływalni należy niezwłocznie informować ratowników lub personel pływalni.**
- Zdarzenia zagrażające zdrowiu i życiu oraz bezpieczeństwu uczestników zajęć powinny być odnotowane w dzienniku pracy drużyny ratowniczej (dyżurów ratowniczych).**
- Uwagi o funkcjonowaniu pływalni, jej urządzeniach, pracy personelu należy kierować pisemnie do dyrektora OSiR.**



- Swimming pool of OSiR Śródmieście at Polna 7a street in Warsaw is open from 6 am to 11 pm, except:**
  - Some holidays.
  - Maintenance and renovation time.
  - Accidents and other unexpected events.
- Only OSiR director may change regulations and Swimming pool working hours.**
- Swimming pool working hours remain as usual until competition or pre-ordered occupation occur.**
- Regulations and schedule:**
  - The regulations of swimming pool determine rules of entry, equipment and use of the swimming pool.
  - The class schedule determines dates of classes.
  - Specified notifications inform about dates of competitions and sports and leisure event.
  - Swimming pool equipment: sauna, water slide, hot tub have their own additional regulations.
  - Every participant of classes are obligated to familiarize himself with and follow regulations.
  - Every participant of classes should familiarize himself with classes' schedule.
  - Sports events organizers, who are using the swimming pool are obliged to familiarize participants, with regulations of the swimming pool and sports equipment, with they may use.
- Lifeguards**
  - Lifeguard on duty wears sports wear and shoes and a red T-shirt with RATOWNIK inscription on it.
  - Lifeguards on duty are responsible for safety of the swimming pool users and for supervising that they follow the terms of these regulations.
  - Everyone staying at the swimming pool should follow the lifeguards' rules.
- Alarm signalling**
  - Lifeguards use sound signalling.
  - All participants of the classes are obliged to follow the alarm signalling.
  - Series of short whistle blasts or alarm siren mean a start of a rescue operation.
  - One short whistle blast is a warning about exceeding the rules.
  - One long whistle blast means the end of classes.
  - After rescue operation signal everyone is obliged to leave the swimming pool immediately and at congregate in gathering place.
  - Alarm gathering place is signed and it is situated by the information board.
- Swimming pool entries**
  - The single use tickets and passes entitle to enter the swimming pool. Everyone is obliged to keep the ticket and show it to persons entitled to check them by the director of OSiR.
  - Sports events participants and class members are entitled to use the swimming pool in designated time agreed with OSiR director.
  - Only healthy people are allowed to the swimming pool. Sick persons use the swimming pool on their own responsibility.
  - Children up to 7 years old can stay at the swimming pool and the swimming pool equipment only under the supervision of adult.
  - Every participant of classes is obliged to wear full swimsuit designed respectively for men and woman. People with long hair are obligated to wear swimming caps.
  - Children below 3 years old are obliged to wear swim diapers designed for swimming.
  - Every participant of classes is obliged to clean his whole body in the shower.
  - In cases, when the number of the people at the swimming pool is to big, the entry can be temporarily suspended for safety reasons.
- Swimming pool equipment access**
  - At the swimming pool hall there are: sports pool, leisure pool, water slide, hot tubs and sauna.
  - Sports pool (25 m long, 12.5 m wide, 1.2 m - 1.8 m deep) is fully designed for people who can swim. People, who can't swim are not allowed to use it, except of those, who take part in swimming lessons. When there is more than one person on the swimming track, everyone is obliged to swim on the right side of the track.
  - Leisure pool, water slide, hot tubs and sauna, serve also people, who can't swim.
  - In the hours of school classes, workouts, and other organized classes, the access to the swimming pool and equipment may be limited.
  - Swimming pool equipment can be out of order in case of rescue operation, accident or no lifeguard supervision.
  - During sports events swimming pool is available only for its participant.
- Cloakroom access**
  - Participants of individual and organized classes are obliged to use both cloakrooms first one for overcoats and second one for swimming stuff separate for men and woman.
  - Children up to 7 years old, regardless of their sex, can use any cloakroom under the supervision of an adult.
  - Overcoats and shoes should be left in cloakrooms for overcoats and valuable things should be deposited in lockers situated next to the cash desk.
  - In cloakrooms and in the hall can stay only those people, who are entitled to enter the swimming pool and parents or attendant, who pass children under the supervision of instructor or coach.
  - Parents and attendant, who won't use the swimming pool are obliged to leave the swimming pool cloakroom and the hall right after passing the children to instructor or coaches.
  - Cloakroom users are obliged to keep their things in order and to keep them in the lockers which should be closed, so an unauthorized person can't open it.
  - The stripe with a key or electronic key is received and returned by the cash desk. It should be kept all the time. For every key lost OSiR has right to charge a fee at the amount determined by the director of OSiR.
  - OSiR does not take material responsibility for valuable things left in the lockers and deposit boxes and for objects left outside the lockers or not successfully closed lockers.
- Organized classes**
  - Organizer is responsible for individual and group classes, sports competitions and sports events.
  - Participants of organized classes can stay at the swimming pool only under the supervision of an instructor or coach.
  - Swimming instructors and coaches are obliged to have appropriate permissions and abide by the time and schedule of the classes.
  - For every 15 participants of organized classes there should be 1 person authorized to teach. Excluding sports competitions and sports and leisure events.
  - Instructors, coaches, attendants, organizers and judges of all events and competitions should wear sportswear and sports shoes.
- Behaviour at the swimming pool**
  - In the swimming pool hall, cloakrooms and in the hall everybody should keep order and keep calm.
  - People, who seem drunk or drugged, are not allowed to enter the swimming pool.
  - People with illness, that can affect other users are not allowed to use the swimming pool.
  - Nobody is allowed to cause dangerous situations, act obscenely, vulgarly or offensively to other participants or staff.
  - People using sports and auxiliary equipment, which is a property of OSiR are obliged to put it back after the classes.
- At the swimming pool it is forbidden to:**
  - Bring or consume any food or beverages. The prohibition does not include lifeguards, instructors, coaches and participants of sports classes by a physical effort.
  - Bring or smoke cigarettes or different drugs.
  - Pollute and clutter the swimming pool, cloakroom and the equipment.
  - Bring and use cosmetics in the swimming pool hall.
  - Bring unnecessary objects, equipment except those, that serve to learn swimming and those essential to organize sports competitions and events.
  - Use rescue equipment by people unauthorized, excluding when rescue operation occurs.
- Nobody, except sports groups taking part in specialized exercises under supervision of a coach or instructor, is allowed to:**
  - Run around the periphery of the swimming pool.
  - Dive from started poles without lifeguards permission.
  - Dive into the water from places not designed for it.
  - Do breath holding exercises or dive under water without reporting it to a lifeguard.
- People, who destroy swimming pool equipment, take full material responsibility for damages which they caused.**
- Parents and attendants are financially responsible for damages caused by their children.**
- People, who violate public order or terms of regulations, will be rejected from the swimming pool.**
- People authorized by director of OSiR can supervise all of the classes and - in case of not following the terms of regulations - forbid using the swimming pool.**
- Everyone should immediately inform lifeguards or swimming pool staff about dangerous situations.**
- Accidents that threaten safety of participants of the classes should be noted in the lifeguard work diary.**
- Comments about a state and functioning of the swimming pool should be directed in writing to the director of OSiR.**