

Regulamin wykonywania ćwiczeń basenowych na wstrzymanym oddechu (zwanego dalej Regulaminem).

1. Niniejszy regulamin obejmuje teren basenu obejmujący nieckę basenową oraz otoczenie niecki basenowej.
2. Za ćwiczenia na wstrzymanym oddechu uznajemy wszystkie ćwiczenia, w których użytkownik basenu nie dokonuje w sposób widoczny czynności oddychania przez dłużej niż 30 sekund.
3. Każdorazowo przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczeń na wstrzymanym oddechu należy zgłosić blok takich ćwiczeń Ratownikowi.
4. Ćwiczenia na wstrzymanym oddechu odbywają w systemie partnerskiej asekuracji osób ćwiczących.
5. Minimalnie 2 osoby mogą wykonywać blok ćwiczeń na wstrzymanym oddechu. Jedna z osób wykonuje ćwiczenie na wstrzymanym oddechu druga ją asekuruje, po czym może nastąpić zmiana.
6. Niedozwolone jest aby wszystkie osoby uczestniczące w bloku ćwiczeń, wykonywały wstrzymanie oddechu bez widocznej asekuracji.
7. W przypadku wykonywania ćwiczeń na wstrzymanym oddechu z obciążeniem należy zadbać aby wykorzystywane obciążenia były bezpieczne dla użytkownika oraz innych użytkowników basenu, łatwe i szybkie do zdjęcia oraz nie powodujące zanieczyszczenia niecki basenowej lub jej otoczenia.
8. Wykonywanie ćwiczeń na wstrzymanym oddechu jest dozwolone wyłącznie po potwierdzeniu zakresu zgłoszonego bloku ćwiczeń z Ratownikiem.
9. Należy określić i przedstawić Ratownikowi rodzaj wykonywanych ćwiczeń, przewidywane maksymalne czasy wstrzymywania oddechu oraz sposób asekuracji.
Przykłady ćwiczeń:
 - a. Statyczne wstrzymywanie oddechu na brzegu niecki - Statyka na sucho (Dry STA)
 - b. Statyczne wstrzymywanie oddechu w wodzie - Statyka w wodzie (STA)
 - c. Pływanie dynamiczne w płetwach - Dynamika w płetwach (DYN)
 - d. Pływanie dynamiczne bez płetw - Dynamika bez płetw (DNF)
 - e. Statyczne wstrzymywanie oddechu na dnie basenu - Statyka na dnie (Deep STA)
 - f. Chodzenie po dnie basenu (Apnea Walk)
10. W przypadku wykonywania prób maksymalnych należy poinformować o tym Ratownika. Przez próbę maksymalną uważamy ćwiczenie na wstrzymanym oddechu, którego czas jednokrotnego wykonywania przekroczy lub będzie najbliższy najdłuższego czasu wstrzymania oddechu dla osoby wykonującej ćwiczenie.
11. W przypadku ćwiczeń na wstrzymanym oddechu, których jednokrotny czas wykonywania ćwiczenia na wstrzymanym oddechu przekracza czas 3 minut wymagane aby co najmniej jedna osoba biorąca udział w bloku posiadała certyfikat

jednej z federacji nurkowych wydających certyfikaty dla nurkowania na wstrzymanym oddechu: AIDA, Apnea Academy, SSI, CMAS, PADI.

12. W przypadku ćwiczeń na wstrzymanym oddechu, których jednokrotny czas wykonywania ćwiczenia na wstrzymanym oddechu przekracza czas 4 minut wymagane aby co najmniej jedna osoba biorąca udział w bloku posiadała kwalifikowany certyfikat pierwszej pomocy przedmedycznej np: EFR.
13. Ze względów bezpieczeństwa dla osób wykonujących ćwiczenia na wstrzymanym oddechu oraz innych użytkowników, ćwiczenia muszą się odbywać na ustalonym przez Ratownika torze basowym lub fragmencie toru lub basenu.
14. Zalecane jest aby terminy oraz godziny wykonywania bloków ćwiczeń na wstrzymanym oddechu były wcześniej ustalane z Ratownikiem bądź Kierownikiem basenu.
15. Ratownik może odmówić wykonywania ćwiczeń na wstrzymanym oddechu jeśli liczba osób aktualnie przebywających w obrębie niecki basenowej jest zbyt duża i nie można wydzielić toru lub fragmentu basenu dla osób wykonujących ćwiczenia na wstrzymanym oddechu.
16. Ćwiczenia na wstrzymanym oddechu mogą być wykonywane wyłącznie przez osoby pełnoletnie, które ukończyły 18 lat. W przypadku wątpliwości co do wieku osób zgłaszających ćwiczenia na wstrzymanym oddechu Ratownik może zażądać okazania dowodu tożsamości.
17. Osoby niepełnoletnie mogą wykonywać ćwiczenia na wstrzymanym oddechu wyłącznie podczas oficjalnie zgłoszonych kursów, zgodnie z obowiązującymi zasadami federacji nurkowych wydających certyfikaty dla nurkowania na wstrzymanym oddechu.
18. Każda osoba przystępująca do wykonywania ćwiczeń na wstrzymanym oddechu jest zobowiązana do podpisania pisemnego oświadczenia informującego, że zapoznała się z obowiązującym Regulaminem. Oświadczenie jest ważne do końca danego roku kalendarzowego, w którym oświadczenie zostało podpisane lub do zmiany regulaminu, jeśli regulamin uległ zmianie w bieżącym roku kalendarzowym. Kopię ważnego oświadczenia należy zachować do okazania na żądanie Ratownika bądź Kierownika basenu.
19. W przypadku naruszenia Regulaminu Ratownik, może zażądać przerwania wykonywania bloku ćwiczeń na wstrzymanym oddechu przez osobę bądź grupę osób.
20. W przypadku rażącego naruszenia regulaminu Kierownik basenu, może odmówić do odwołania wykonywania ćwiczeń na wstrzymanym oddechu dla osoby bądź grupy osób, które dopuściły się rażącego naruszenia Regulaminu.
21. W kwestiach nieuregulowanych regulaminem wykonywania ćwiczeń basenowych na wstrzymanym oddechu obowiązuje regulamin korzystania z Basenu TS Wisła.