

REGULAMIN WYDARZENIA SPORTOWEGO: PŁYWACKIEGO TESTU COOPERA NA PŁYWAŁNIACH GOS (dalej zwany Regulaminem)

I. CEL WYDARZENIA

1. Promocja zdrowego trybu życia i dbałości o zdrowie.
2. Popularyzacja pływania jako aktywności ruchowej.

II. ORGANIZATOR

1. Gmina Miasta Gdańska, ul. Nowe Ogrody 8/12, 80-803 Gdańsk, NIP 5830011969, w imieniu której działa Gdański Ośrodek Sportu, ul. Traugutta 29, 80-221 Gdańsk, REGON 000589228.

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Wydarzenie sportowe Pływacki test Coopera (dalej jako: Wydarzenie sportowe) odbędzie się w dniach 12-28.02.2021 roku na pływalniach GOS: Pływalnia Chełm ul. Chałubińskiego 13, Pływalnia Osowa ul. Siedleckiego 14, Pływalnia Stogi ul. Stryjewskiego 28, Pływalnia Orunia ul. Smoleńska 6/8 w Gdańsku.
2. Uczestnik może uczestniczyć w Wydarzeniu sportowym w godzinach ogólnodostępnych, zgodnie z Harmonogramami poszczególnych pływalni.

IV. ZASADY UCZESTNICTWA

1. „Pływacki test Coopera” to próba wytrzymałościowa polegająca na 12-minutowym, nieprzerwanym pływaniu stylem dowolnym. Do testu powinno się przystępować maksymalnie skoncentrowanym i zmotywowanym. Warto pamiętać, aby na początku nie narzucić zbyt dużego tempa, a utrzymywać stałe tempo, aby dopiero w końcówce móc przyspieszyć. Jeśli podczas testu Uczestnik opadnie z sił, może chwilę odpocząć, najlepiej wolno płynąc. Wynikiem testu jest określenie wydolności Uczestnika na podstawie poniższej tabeli. Po upływie 12 minut od rozpoczęcia dystansu pływackiego, po uprzedniej rozgrzewce, należy się zatrzymać i zmierzyć przebytą odległość. Dystans mierzy się z dokładnością do 25 metrów. Poniższa tabela ukazuje wyniki uwzględniające płeć i wiek testowanej osoby.

Test Coopera w pływaniu

Wiek		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-19	M	700+ m	625-699 m	550-624 m	450-549 m	450- m
	K	625+ m	550-624 m	450-549 m	350-449 m	350- m
20-29	M	625+ m	550-624 m	450-549 m	350-449 m	350- m
	K	550+ m	450-549 m	350-449 m	250-349 m	250- m
30-39	M	575+ m	500-574 m	400-499 m	300-399 m	300- m

	K	500+ m	400-499 m	300-399 m	225-299 m	225- m
40-49	M	550+ m	450-549 m	350-449 m	250-349 m	250- m
	K	450+ m	350-449 m	250-349 m	175-249 m	175- m
50+	M	500+ m	400-499 m	300-399 m	200-299 m	200- m
	K	400+ m	300-399 m	225-299 m	150-225 m	150- m

2. Nie przewiduje się wspólnego startu a Uczestnik pokonuje dystans pływacki samodzielnie kontrolując czas.
3. Uczestnikiem Wydarzenia sportowego jest osoba, której prawo do korzystania z Pływalni wynika z faktu zakupu biletu.
4. W Wydarzeniu sportowym nie mogą brać udziału osoby chore na COVID-19, zakażone SARS-CoV-2, przebywające w kwarantannie, izolacji, manifestujące objawy ze strony układu oddechowego.
5. Uczestnik oświadcza, że jest zdolny do udziału w Wydarzeniu sportowym i że brak jest jakichkolwiek przeciwwskazań do czynnego udziału w Wydarzeniu sportowym. Jednocześnie oświadcza, że jego udział w Wydarzeniu sportowym jest równoznaczny z akceptacją regulaminu i nie ma żadnych zastrzeżeń dot. regulaminu. Uczestnik oświadcza, że bierze udział w Wydarzeniu sportowym na własną odpowiedzialność i w razie choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci lub szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub uczestnictwem w Wydarzeniu sportowym, które nie powstały wskutek umyślnego działania Organizatora, nie będzie rościł żadnych roszczeń wobec Organizatora.
6. Uczestnik zobowiązany jest do przeczytania i zaakceptowania Regulaminu Wydarzenia sportowego, co poświadcza zakupem biletu wstępu na pływalnię.
7. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania Regulaminów pływalni.

V. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kontuzje i wypadki podczas uczestnictwa w Wydarzeniu sportowym spowodowane z winy Uczestnika.
2. Uczestnicy zobowiązują się do przestrzegania warunków niniejszego Regulaminu oraz Regulaminu pływalni. Zakup biletu wstępu na pływalnię potwierdza zapoznanie się z warunkami niniejszego Regulaminu i Regulaminu pływalni oraz oznacza ich pełną akceptację.
3. Nieznajomość niniejszego Regulaminu nie zwalnia Uczestnika z przestrzegania jego warunków.
4. Data Wydarzenia sportowego może ulec zmianie na skutek wystąpienia nieprzewidzianych zjawisk atmosferycznych, epidemiologicznych lub innych przyczyn niezależnych od Organizatora, które mogą mieć wpływ na bezpieczeństwo Uczestników.
5. Uczestnicy mają obowiązek stosowania się do poleceń obsługi pływalni.