

REGULAMIN SAUN

1. Sauny są urządzeniami pływalni.
2. W saunach i towarzyszących im pomieszczeniach obowiązują regulamin pływalni oraz regulamin saun. Każdy użytkownik przed wejściem do sauny powinien zapoznać się z regulaminami i przestrzegać ich postanowień.
3. W saunach można przebywać wyłącznie wtedy, gdy są one czynne i pod dozorem przebywających na pływalni ratowników.
4. Sauny znajdują się w wydzielonym pomieszczeniu, w którym oprócz saun jest przestrzeń do wypoczynku, toaleta i natryski. W pomieszczeniu saun znajdują się sauny: sucha - fińska, w której może jednocześnie przebywać najwyżej 6 osób oraz sauna parowa, w której mogą przebywać najwyżej 4 osoby.
5. Sauny są koedukacyjne i przeznaczone dla osób niemających przeciwwskazań zdrowotnych oraz będących w pełni sił. Osoby nie w pełni sił korzystają z nich na własne ryzyko.
6. Dzieci i młodzież do lat 16 mogą przebywać w saunach wyłącznie na odpowiedzialność i pod opieką osób dorosłych.
7. Dzieciom do lat 4 pobytu w saunie nie zaleca się.
8. Dzieciom w wieku od 4 do 10 lat nie wolno przebywać w saunie w temperaturze wyższej niż 70°C ani gwałtownie schładzać ciała w zimnej wodzie, a ich czas pobytu w saunie powinien stopniowo, z wiekiem, wzrastać w zakresie od 1 do maksymalnie 5 minut ze względu na brak wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji.
9. Wszelkie problemy ze zdrowiem oraz pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać najbliższej obecnej w saunie osobie, ratownikowi obecnemu na pływalni, a w uzasadnionych przypadkach, skorzystać z przycisku alarmowego, znajdującego się przy wyjściu z sauny, w celu wezwania pomocy.
10. Z saun nie mogą korzystać:
 - osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających,
 - osoby cierpiące na zakaźne choroby skóry, posiadające otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, częste iniekcje dożylnie na kończynach, mające trudności w oddychaniu i zaburzenia równowagi, chore na serce, z nadciśnieniem tętniczym, po udarach, z chorobami naczyń krwionośnych, chore na tarczycę i cierpiące na inne zaburzenia wydzielania wewnętrznego, chore na astmę, jaskrę, padaczkę (epilepsję), choroby nerek i wątroby,
 - kobiety w ciąży i kobiety w czasie menstruacji.
11. Z sauny nie należy korzystać bezpośrednio po intensywnym wysiłku fizycznym, na czczo lub po zbyt obfitym posiłku.
12. Przed wejściem do sauny należy zdjąć obuwie oraz wszelką biżuterię (kolczyki, łańcuszki, zegarki), okulary i szkła kontaktowe.
13. Do sauny wchodzimy po dokładnym umyciu całego ciała mydłem.
14. Wskazane jest korzystanie z sauny nago, w ręczniku lub szlafroku. Kostium zatrzymuje pot i może spowodować podrażnienia skóry.
15. W saunie suchej leżymy lub siedzimy w pozycji zrelaksowanej, na ręczniku lub szlafroku w ten sposób, aby żadna część ciała nie stykała się z drewnianą powierzchnią ławki. Zaleca się usiąść z kolanami podciągniętymi tak, by stopy oparte na ławce były w tej samej temperaturze, co reszta ciała.
16. W saunach zabrania się: wykonywania ćwiczeń fizycznych, biegania, skakania, hałasowania i głośnych rozmów, dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych, wnoszenia jedzenia, napojów i zbędnych przedmiotów, brudzenia, śmiecenia, zachowania nieobyczajnego, bądź uznanego za nieprzyzwoite lub obraźliwe.
17. Przykładowy przebieg kąpieli w saunie suchej:
 - 8 – 12 minut do momentu uczucia silnego nagrzania całego ciała,
 - szybkie schłodzenie całego ciała zimną wodą pod prysznicem,
 - kilkuminutowy relaksacyjny pobyt w wypoczynalni.
18. Dla zachowania osobistego bezpieczeństwa zaleca się korzystanie z saun w towarzystwie innej osoby, co umożliwi natychmiastowe wezwanie pomocy w przypadku złego samopoczucia.
19. Po pobycie w saunie nie zaleca się intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast zaleca się uzupełnić ubytek wody i soli mineralnych w organizmie.
20. Niestosujący się do regulaminów będą wypraszane z sauny i z pływalni.



SAUNA REGULATIONS

1. Saunas are swimming pool's equipment.
2. In the saunas and accompanying rooms, the swimming pool regulations and the sauna regulations apply. Every user must be familiar with the regulations and follow the rules before entering the sauna.
3. One can use sauna only when it is open and under the supervision of lifeguards present at the swimming pool.
4. Saunas are located in a separate room, in which apart from the sauna there is space for rest, toilet and showers. In the sauna area there are saunas: dry Finnish, which can accommodate up to 6 people at the same time and a steam sauna where up to 4 people can stay.
5. Saunas are co-educational and designed for people, who do not have health-related contraindications. Persons, who are not fully healthy, use them at their own risk.
6. Children and adolescents up to 16 years old may stay in the sauna only under the responsibility and care of adults.
7. It is not recommended for children under the age of 4 to use sauna.
8. Children between the age of 4 and 10 must not be allowed to stay in the sauna at temperatures higher than 70°C or to cool their bodies in cold water rapidly, and their duration time in the sauna should gradually increase with age, increasing from 1 to a maximum of 5 minutes due to lack of formation in the body's thermoregulation center.
9. Any health problems and worsening should be reported immediately to the person present in the sauna, the lifeguard present at the swimming pool, and, in justified cases, use the emergency button located at the exit of the sauna to call for help.
10. Sauna cannot be used by:
 - people under the influence of alcohol or other intoxicants,
 - people suffering from infectious skin diseases with open cuts, difficult healing wounds, frequent intravenous injection on the extremities, difficulty breathing and imbalance, heart attack, hypertension, stroke, blood vessel disease, thyroid disease and suffering from other disorders of internal secretion, asthma, glaucoma, epilepsy, kidney and liver disease,
 - pregnant women and women during menstruation.
11. Do not use the sauna directly after intense physical activity, on an empty stomach or after a hearty meal.
12. Before entering the sauna, take off shoes and all jewelry (earrings, chains, watches), glasses and contact lenses.
13. You can enter the sauna only after taking a shower and washing yourself with soap.
14. It is advisable to use sauna naked after wrapping your body in a towel or bathrobe. The swimsuit stops the sweat and may cause skin irritation.
15. In a dry sauna, we lie or sit in a relaxed position, on a towel or bathrobe, so that no part of the body is in contact with the wooden surface of the bench. It is recommended to sit with your knees pulled up so that the feet on the bench are at the same temperature as the rest of your body.
16. In the saunas it is forbidden to: exercise, run, jump, make noise, keep loud conversations, touch and manipulate electrical appliances, bring food, drinks and all unnecessary objects, mess, litter, behave abnormally or considered indecently or offensively.
17. An example bath in a dry sauna:
 - stay in the sauna for 8 to 12 minutes until you feel a strong warmth of your whole body,
 - quickly cool the entire body with cold water in the shower,
 - a few minutes of relaxing stay in a resting place.
18. For personal safety, it is recommended to use the sauna in the company of another person, so that you can call for help immediately if you feel unwell.
19. After a stay in the sauna, intensive exercise is not recommended, but it is recommended to supplement the loss of water and mineral salts in the body.
20. Those who do not comply with the rules will be rejected from the sauna and swimming pool.