

## REGULAMIN SAUN

1. Sauny są urządzeniami pływalni.
2. W pomieszczeniach saun znajdują się dwie sauny: sucha – fińska oraz sauna parowa. Sauny dostępne są w godzinach 15.00 – 21.30 przy czym na życzenie Klienta możliwe jest włączenie sauny parowej wcześniej. W saunach i towarzyszących im pomieszczeniach obowiązują regulamin pływalni oraz niniejszy 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 nieposiadających przeciwwskazań zdrowotnych oraz 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 stopni 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 z użyciem mydła.
14. Wskazane jest korzystanie z sauny nago po owinięciu ciała w ręcznik lub szlafrok. Strój kąpielowy zatrzymuje pot i może spowodować podrażnienie 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 głośnego prowadzenia rozmów, dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych, wnoszenia jedzenia, napojów i wszelkich zbędnych przedmiotów, brudzenia, śmiecenia, zachowania nieobyczajnego, bądź uznanego za nieprzyzwoite lub obraźliwe.
17. Przykładowy przebieg kąpieli w saunie suchej:
  - Pobyt w saunie 8 – 12 minut do momentu uczucia silnego nagrzania całego ciała.
  - Szybkie schłodzenie całego ciała zimną wodą pod prysznicem.

- Kilkuminutowy relaksacyjny pobyt w wypoczywalni.
18. Dla zachowania osobistego bezpieczeństwa zaleca się korzystanie z saun w towarzystwie innej osoby, co ułatwi 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. Osoby niestosujące się do regulaminów będą wypraszane z sauny i z pływalni.

Dyrektor OSiR

DYREKTOR  
Ośrodka Sportu i Rekreacji  
Dzielnicy Śródmieście  
Marek Kozłowski

