

# REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

## § 1. Regulamin

1. Zespół saun jest integralną częścią OKF Basen i obowiązują w nim przepisy Ramowego Regulaminu Pływalni oraz niniejszego Regulaminu.
2. Korzystanie z saun jest równoznaczne z zapoznaniem i akceptacją niniejszego regulaminu korzystania.
3. Z sauny samodzielnie mogą korzystać tylko osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą przebywać w strefie saun tylko w towarzystwie dorosłego opiekuna i na jego odpowiedzialność.
4. Z sauny można korzystać tylko w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia.
5. Korzystający z sauny ponosi pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo osób korzystających wspólnie z sauny.
6. W pomieszczeniu sauny suchej panuje temperatura 90 – 110°C i wilgotność powietrza 10 – 20 %
7. Do kąpieli w saunie należy zaopatrzyć się w obuwie typu klapki oraz dwa ręczniki, których jeden służy do wycierania się, a drugi jako podkładka na ławę.
8. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
9. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
  - chorym na serce oraz choroby krążenia i naczyń krwionośnych,
  - chorym na ostre infekcje układu oddechowego i stany astmatyczne;
  - z gorączką,
  - kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
  - chore na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory,
  - bezpośrednio po intensywnym wysiłku fizycznym.
10. W czasie przebywania w saunie suchej nie należy smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
11. Kierownictwo pływalni zaleca wszystkim osobom korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie, w celu sprawdzenia wpływu wysokiej temperatury na stan zdrowia osób korzystających.
12. W saunie suchej zabrania się:
  - wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz wszelkich urządzeń służących do rejestrowania obrazu lub dźwięku,
  - wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych oraz palenia tytoniu,
  - wchodzenia na elementy konstrukcyjne sauny nieprzeznaczone do tego celu,
  - niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
  - dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych,
  - nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.
13. Zabrania się nadmiernego polewania pieca wodą i innymi środkami chemicznymi.
14. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać ratownikowi.
15. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności.
16. Osoby korzystające z sauny zobowiązuje się do przestrzegania porządku i utrzymania jej w czystości.
17. Spółka nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.
18. O każdej sytuacji zagrażającej bezpieczeństwu w saunie oraz o uszkodzeniu wyposażenia sauny należy niezwłocznie powiadomić obsługę obiektu.
19. Za zniszczenie lub zgubienie wyposażenia sauny obowiązuje odpłatność w wysokości 100% wartości szkody.
20. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego Regulaminu będą usuwane z terenu Pływalni niezależnie od ewentualnego skierowania wniosku o ukaranie na drogę postępowania w sprawach o wykroczenie.
21. Za niewykorzystane bilety wstępu w przypadku wydalenia użytkownika z Pływalni, uiszczone opłaty nie są zwracane.
22. Skargi i wnioski należy zgłaszać kierownictwu Pływalni.

## § 2. Instrukcja korzystania z sauny suchej

1. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
  - załatwić potrzeby fizjologiczne,
  - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, aby uniknąć poparzeń ciała,
  - zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
  - umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha,
  - pozostawić obuwie basenowe przed drzwiami do sauny.
2. W saunie suchej należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
3. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
4. Jeden cykl trwa ok. 25 minut. Polega on na pobycie w gorącym pomieszczeniu sauny ok. 15 min. Po wyjściu z sauny ciało należy schłodzić **zimnym prysznicem**, zaczynając od stóp, nóg, kierując się w stronę serca. Po zabiegu należy odpocząć ok. 10-15 minut przyjmując pozycję siedzącą bądź leżącą.
5. Dwukrotne wejście do sauny na około 15 minut, jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.
6. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
7. Po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest odpoczynek oraz uzupełnienie poziomu płynów w organizmie.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.