

# REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN

## I. Regulamin

1. Zespół saun jest integralną częścią Krytej Pływalni i obowiązują w nim przepisy Regulaminu Ogólnego oraz niniejszego Regulaminu.
2. Przed skorzystaniem z saun korzystający powinni zapoznać się z niniejszym regulaminem.
3. Zespół saun jest obiektem służącym procesowi odnowy biologicznej i rehabilitacji.
4. Zespół saun jest strefą nietekstylną. Użytkownicy muszą liczyć się z możliwością, iż ze strefy tej będą korzystać osoby nagie lub niekompletnie ubrane.
5. Z saun należy korzystać zupełnie nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik, strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele i może spowodować podrażnienia skóry.
6. 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.
7. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunach należy umyć całe ciało pod prysznicem a następnie wytrzeć je do sucha.
8. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
9. Z saun mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
10. Bezwzględnie z sauny nie mogą korzystać osoby:
  - chore na serce, nadciśnienie, po udarach, z chorobami naczyń krwionośnych,
  - ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych, z gorączką,
  - chore na tarczycę,
  - w ciąży,
  - chore na padaczkę (epilepsję),
  - małe dzieci z powodu braku wykształcenia w organizmie ośrodką termoregulacji,
  - osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub innego środka odurzającego.
11. Zaleca wszystkim osobom korzystającym z zespołu saun konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia jej wpływu na stan zdrowia.
12. Korzystający z sauny ponosi pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo osób korzystających wspólnie z sauny.
13. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
14. W saunie należy leżeć lub siedzieć w zrelaksowanej pozycji, z kolanami podciągniętymi do ciała tak, aby stopy znalazły się w tej samej temperaturze, co reszta ciała.
15. Przed opuszczeniem zespołu saun i wyjściem do strefy basenowej istnieje bezwzględny nakaz schłodzenia całego ciała pod prysznicem oraz umycia bez użycia mydła.
16. Po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie wód mineralnych lub soków w umiarkowanych ilościach (około 0,5 - 1 l.).
17. Po pobycie w saunie kategorycznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
18. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie opuścić kabinę lub nacisnąć przycisk alarmowy, dzięki któremu ratownicy WOPR udziela pomocy.
19. Z sauny można korzystać tylko w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia.
20. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.

21. Zabrania się regulacji urządzeń saun, w szczególności regulacji nagrzewania pieca. Ewentualne uwagi dotyczące pracy saun należy zgłaszać ratownikowi WOPR.

22. Spółka nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.

## II.

### Instrukcja korzystania z sauny suchej

Temperatura 40 - 110°C

1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. Jeden cykl trwa max. do 25 minut tzn. 8-12 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min. ochładzanie ciała.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezzwzględnie przerwać zabieg.

## III.

### Instrukcja korzystania z sauny infrared

Temperatura 35 - 55°C

1. Kąpiel w saunie polega na przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
3. Proces nagrzewania ciała trwa ok. 30 minut, lecz czas pobytu w saunie jest bardzo indywidualny i może być krótszy.
4. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
5. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
6. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
7. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezzwzględnie przerwać zabieg.

## IV.

### Instrukcja korzystania z łaźni parowej

Temperatura 40 - 50°C

1. Kąpiel w łaźni polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. W łaźni przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
3. Czas przebywania w łaźni zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z łaźni (sugerowany czas ok. 10-20 minut).
4. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
5. Cykl nagrzewania ciała i schładzania może być powtórzony 3 - 4 krotnie.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w łaźni kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezzwzględnie przerwać zabieg.

UWAGA: KORZYSTANIE Z SAUN NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Prezes Zarządu

Regulamin obowiązuje od 20 października 2010 r.