

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN

I. Regulamin

1. Zespół saun jest integralną częścią Krytej Pływalni i obowiązują w nim przepisy 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 obuwiu 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 ośrodka termoregulacji,
 - osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub innego środka odurzającego.
11. Zaleca się 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 zaleca się wysiłku fizycznego.
18. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie opuścić kabinę lub nacisnąć przycisk alarmowy, dzięki któremu ratownicy udzielą 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 recepcji.
22. Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.

II. Instrukcja korzystania z sauny suchej

Temperatura 40 – 110oC

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 bezwzględnie przerwać zabieg.

III. Instrukcja korzystania z łaźni parowej

Temperatura 40 – 50oC

1. Kąpiel w łaźni polega na naprzemiennym przegrzewaniu i chłodzaniu całego ciała.

2. W łaźni przebywa się w pozycji 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 – 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 bezwzględnie przerwać zabieg.

UWAGA: KORZYSTANIE Z SAUN NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ

*Direktor MOSiR Włodawa
Teresa Zaleńska - Sak*