

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

w Kompleksie Sportowym przy ul. Wąskiej 16 w Szczecinie

1. Z sauny mogą korzystać osoby indywidualne oraz grupy zorganizowane.
2. Korzystanie z sauny grup zorganizowanych jest dozwolone tylko pod nadzorem trenera lub opiekuna (osoba pełnoletnia) która odpowiada za porządek w saunie i bezpieczeństwo uczestników.
3. W jednej saunie może się znajdować maksymalnie 10 osób.
4. Zakupienie wejścia na saunę stanowi akceptację postanowień niniejszego regulaminu.
5. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich. Korzystający z sauny bierze pełną odpowiedzialność wynikającą ze stanu jego zdrowia i konsekwencji pobytu w saunie.
6. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny wyłącznie pod opieką dorosłego opiekuna.
7. Ze względów higienicznych podczas korzystania z sauny obowiązuje używanie obuwia zmiennego oraz zapewnienie we własnym zakresie dwóch ręczników: jeden służący do wycierania się, drugi jako podkładka na ławę.
8. Osoby korzystające z sauny winny być bez jakiegokolwiek odzieży (strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele i może spowodować podrażnienia w wysokiej temperaturze) owinięte jedynie w suchy ręcznik osłaniający korpus ciała.
9. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
10. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem, mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha.
11. Jeden cykl korzystania z sauny trwa około 25 minut: 8-12 min. przebywanie w gorącym pomieszczeniu, następnie 8-12 min. stopniowe ochładzanie ciała wodą (w drugim i trzecim wejściu na saunę przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 min.). Kąpiel rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.
12. W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2-3 min. przebywania w saunie, przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
13. Kąpiel w saunie kończy się zawsze wychłodzeniem ciała wodą. Nie wskazane jest używanie mydła.
14. Po saunie należy odpocząć, w pokoju wypoczynkowym, przez około 20-30 min.
15. Podczas wypoczynku celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5-1 l) wody mineralnej lub soków.
16. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydala pot.
17. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
18. W razie zauważenia jakichkolwiek, niepokojących zdarzeń stanu własnego lub innego uczestnika, należy wezwać obsługę przy pomocy przycisku alarmowego.
19. Za przedmioty pozostawione w pomieszczeniach sauny, MOSRiR nie odpowiada.
20. Osoby korzystające z sauny oraz podmioty, z którymi zawarto umowę na korzystanie z sauny dla grup zorganizowanych, ponoszą odpowiedzialność odszkodowawczą za dokonane zniszczenia lub uszkodzenia w wyposażeniu sauny.
21. Skutki ewentualnych zdarzeń, nie spowodowanych zaniedbaniem MOSRiR, obciążają osoby korzystające z sauny, oraz podmioty, z którymi zawarto umowę na korzystanie z sauny dla grup zorganizowanych.
22. **Zabrania się:**
 - a. włączania i wyłączania sauny (czynności te wykonuje obsługa),
 - b. polewania wody na system grzewczy,
 - c. wylewania wszelkiego rodzaju olejków oraz preparatów na bazie alkoholu na system grzewczy,
 - d. picia alkoholu, palenia tytoniu, używania środków odurzających w saunie i pokoju wypoczynkowym,
 - e. korzystania z sauny po obfitym posiłku,
 - f. wchodzenia w obuwie zewnętrznym.
23. Osoby naruszające przepisy porządkowe lub regulamin, będą wzywane do opuszczenia sauny, bez prawa zwrotu zapłaty, niezależnie od ewentualnego skierowania sprawy na drogę postępowania sądowego.
24. Za przestrzeganie regulaminu odpowiedzialne są wszystkie osoby i podmioty korzystające z sauny.
25. We wszelkich sytuacjach wypadkowych, zagrażających życiu i zdrowiu użytkowników, nieprawidłowej pracy lub uszkodzeniu urządzeń, należy bezwzględnie powiadomić trenera lub pracownika w recepcji.
26. Regulamin ogłasza się, poprzez jego wywieszenie w saunie odnowy biologicznej.

DYREKTOR
Bożena Kowalewska
Bożena Kowalewska