

## Regulamin sauny

### REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY ZNAJDUJĄCEJ SIĘ W OBIEKCIE OSiR „SULECHOWIANKA” w Sulechowie

1. Sauna jest integralną częścią pływalni i obowiązują w niej przepisy regulaminu ogólnego.
2. Z sauny nie mogą korzystać:
  - osoby chore, które powinny leżeć w łóżku,
  - osoby z podwyższoną temperaturą,
  - osoby cierpiące na stany zapalne organów wewnętrznych (takie jak: choroby serca, naczyń krwionośnych)
  - osoby z niezupełnie wyleczoną gruźlicą płuc,
  - osoby z nowotworami,
  - osoby z chorobami spazmatycznymi,
  - osoby cierpiące na alergie i choroby skóry.
3. Do sauny wchodzimy po dokładnym umyciu i osuszeniu ciała.
4. Przed wejściem do strefy basenowej po skorzystaniu z sauny należy dokładnie umyć całe ciało pod natryskiem.
5. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym. Korzystanie z sauny w stroju innym niż bawełniany może spowodować jego zniszczenie.
6. Etapy korzystania z sauny:
  - a) gorąca kąpiel stóp,
  - b) pobyt w saunie 8-12 minut,
  - c) szybkie schłodzenie zimną wodą,
  - d) odpoczynek około 15 minut.
7. W saunie siedzimy w zrelaksowanej pozycji, z kolanami podciągniętymi do ciała tak, aby stopy znalazły się w tej samej temperaturze, co reszta ciała.
8. Po opuszczeniu gorącego pomieszczenia należy usiąść w pozycji pionowej tak, aby krążenie mogło się znowu dostosować.
9. Przed opuszczeniem kompleksu sauny wyjściem do strefy basenowej istnieje bezwzględny nakaz schłodzenia całego ciała pod prysznicem oraz umycia z zastosowaniem mydła.
10. Po pobycie w saunie kategorycznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
11. Osoby początkujące stosują jeden etap kąpieli, to znaczy nagrzewanie i ochładzanie, natomiast osoby przyzwyczajone stosują dwa etapy.
12. Według specjalistów z dziedziny fitness i rekreacji z sauny korzysta się raz na tydzień, zwykle w tym samym dniu tygodnia. Regularne korzystanie z sauny pozwala na skuteczną ochronę organizmu przed przeziębieniem i grypą.
13. Sauna zamontowana w OSiR jest sauną suchą i mokrą,
14. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie powiadomić ratownika,
15. Z sauny można korzystać tylko w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia.
16. Z sauny nie mogą korzystać dzieci i młodzież podczas szkolnych zajęć zorganizowanych.
17. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i łącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
18. Dyrektor OSiR zaleca wszystkim osobom korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia wpływu sauny na stan zdrowia osób korzystających.
19. Dyrektor OSiR nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.

Dyrektor OSiR  
„SULECHOWIANKA” w Sulechowie  
Łukasz Duch