

# REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Przed wejściem na teren sauny i przed rozpoczęciem korzystania z poszczególnych urządzeń należy zapoznać się z niniejszym regulaminem oraz obowiązującym cennikiem.
2. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
3. Sauna jest integralną częścią pływalni i obowiązują także przepisy regulaminu ogólnego.
4. Z sauny mogą korzystać tylko osoby posiadające właściwy pasek, upoważniający do korzystania z tej usługi.
5. Przy korzystaniu należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania urządzeń oraz poleceń i informacji udzielanych przez pracowników pływalni.
6. Posiadanie własnego ręcznika jest obowiązkiem każdego użytkownika sauny. Ręcznik powinien być rozłożony tak, by żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
7. Za skutki zdrowotne korzystania z sauny kierownictwo Centrum Sportu Raszyn nie bierze odpowiedzialności.
8. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
  - załatwić potrzeby fizjologiczne,
  - umyć całe ciało pod prysznicem, a następnie wytrzeć do sucha,
  - zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
  - zdjąć obuwie basenowe,
9. Jeden cykl kąpieli trwa ok. 25 minut: 10-12 minut przebywania w gorącym pomieszczeniu, kolejne 10-12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą (w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut).
10. Kąpiel rozpoczyna się stopniowo od niskich ław przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.
11. Na ławach można siedzieć lub leżeć.
12. W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2-3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
13. Po zabiegu należy stosować stopniowe ochłodzenie organizmu, gdyż gwałtowne ochłodzenie ciała jest szkodliwe dla ustroju.
14. Po saunie należy wypocząć ok. 20-30 minut. Celowe jest picie w ilościach umiarkowanych (ok. 0,5-1 l.) wód mineralnych lub soków.
15. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
16. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe lub osoby, których stan zdrowia nie stanowi przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
17. Dzieci do lat 14 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
18. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
  - chore na serce, nadciśnienie, i z chorobami naczyń krwionośnych,
  - chore na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
  - z gorączką,
  - kobiety w czasie menstruacji i okresie ciąży,
  - małe dzieci, gdyż nie mają wykształconego w organizmie ośrodka termoregulacji,
  - osoby, których oznaki zewnętrzne wskazują na zakaźne choroby skóry i inne choroby zakaźne: grzybicę, brodawicę, rumień, różę itp., otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, brak higieny osobistej, częste infekcje dożylnie na kończynach, trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi, agresywne zachowania.
19. W przypadku nagłego pogorszenia zdrowia i samopoczucia należy natychmiast wezwać pracownika Centrum Sportu Raszyn.
20. Na terenie sauny zabrania się:
  - wchodzenia w ubraniu, stroju kąpielowym oraz obuwiu basenowym,
  - hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
  - wnoszenia do pomieszczeń saun jedzenia, napojów oraz jakiegokolwiek konsumpcji,
  - wnoszenia przedmiotów metalowych, gdyż mogą powodować poparzenia ciała,
  - polewania wodą pieca i kamieni rozgrzewających,
  - przesuwania, dotykania gorących kamieni i pieca,
  - otwierania i próby zmian ustawień sterowników,
  - niszczenia wyposażenia sauny.
21. Temperatura w saunach osiąga do 120°C. Najkorzystniejsza temperatura dla ciała to 70°-90°C.
22. Z sauny nie mogą korzystać dzieci i młodzież podczas zajęć szkolnych i zajęć zorganizowanych.
23. Centrum Sportu Raszyn nie odpowiada za przedmioty pozostawione w pomieszczeniu sauny.
24. Centrum Sportu Raszyn zastrzega sobie prawo okresowego zamknięcia sauny w przypadku organizowanych zawodów oraz prac remontowych.
25. Obiekt pływalni jest monitorowany całodobowo.