

## Regulamin korzystania z sauny PAROWEJ

1. Sauna PAROWA jest integralną częścią saunarium i obowiązują w trakcie jej użytkowania przepisy regulaminu ogólnego, regulaminu saunarium oraz dodatkowo niniejszego regulaminu.
2. Nie stosowanie się do poniższych zasad stanowi poważne naruszenie regulaminu
3. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
4. Każdy korzystający podejmuje kąpiel w saunie na własne ryzyko i odpowiedzialność
5. Korzystanie z sauny przez dzieci do lat 6 jest zabronione
6. Osoby powyżej 50 roku życia przed skorzystaniem z sauny powinny skonsultować się lekarzem
7. Zabrania się korzystania z sauny osobom:
  - których stan zdrowia a zwłaszcza: choroby serca, nadciśnienie, choroby naczyń krwionośnych, tarczycy, klaustrofobia, ostre stany reumatyczne, gorączka, stany intoksykacji, zmęczenie - mogą stanowić zagrożenie utraty zdrowia lub życia
  - kobietom w ciąży
  - których zewnętrzne oznaki wskazują na choroby skóry i inne choroby zakaźne: grzybicę, brodawicę, rumień, różę itp., otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, brak higieny osobistej, częste iniekcje dożylnie na kończynach
  - z trudnościami w oddychaniu
  - z zaburzeniami równowagi
  - zachowującym się agresywnie
  - kobietom w czasie menstruacji
- 8 Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sosnowcu nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne negatywne skutki zdrowotne korzystania z sauny osób wymienionych w pkt. 7
9. Zabrania się:
  - biegania po saunie, hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów
  - wnoszenia do pomieszczeń sauny naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych
  - wnoszenia do sauny alkoholu i napojów alkoholowych
  - wnoszenia na teren sauny napojów
  - palenia tytoniu oraz papierosów elektronicznych
  - niszczenia i uszkodzania wyposażenia
  - nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego za społecznie nieprzyzwoite lub obraźliwe
  - wnoszenia i stosowania własnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji zapachowych lub kąpielowych
10. Wszelkie skaleczenia, problemu ze zdrowiem oraz pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać najbliższemu pracownikowi obsługi.
11. Korzystający z sauny przed rozpoczęciem kąpieli powinni:
  - umyć dokładnie ciało pod prysznicem przy użyciu mydła lub innego środka myjącego,
  - zdjąć wszelkie przedmioty metalowe, gdyż mogą one być przyczyną poparzeń ciała
  - zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
  - załatwić potrzeby fizjologiczne
  - zdjąć obuwie basenowe
12. W pomieszczeniu sauny panuje temperatura od 45 do 60 ° C i wilgotność powietrza od 45 do 100%
14. Czas pojedynczego pobytu w saunie nie powinien przekraczać 5-15 min.
15. Po każdym wyjściu z sauny zaleca się użyć prysznica naprzemiennie zimną i gorącą wodą oraz relaks 15 min.