

## Regulamin korzystania z sauny suchej

1. Sauna sucha 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. 6-7
9. Zabrania się:
  - biegania po saunie, hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów
  - wchodzenia na elementy konstrukcyjne sauny nieprzeznaczone do tego celu, dotykania oraz manipulowania przy urządzeniach elektrycznych, grzewczych
  - wnoszenia do pomieszczeń sauny naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych
  - wnoszenia lodu do pomieszczeń sauny
  - wnoszenia do sauny alkoholu i napojów alkoholowych
  - wnoszenia na teren sauny napojów
  - palenia tytoniu oraz papierosów elektronicznych
  - niszczenia i uszkodzenia wyposażenia
  - nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego za społecznie nieprzyzwoite lub obraźliwe
  - umieszczania przedmiotów łatwopalnych na lub w pobliżu elementów grzejnych
  - wnoszenia i stosowania własnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji zapachowych lub kąpielowych
  - polewania wodą pieca i rozgrzanych kamieni
  - przesuwania, dotykania gorących kamieni i pieca.
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 i wytrzeć do sucha.
  - zdjąć wszelkie przedmioty metalowe, gdyż mogą one być przyczyną poparzeń ciała
  - zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
  - załatwić potrzeby fizjologiczne
  - zdjąć obuwie basenowe
12. W saunie należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby każda część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą w celu uniknięcia poparzenia.
13. W pomieszczeniu sauny panuje temperatura od 70 do 100 ° C i wilgotność powietrza od 10 do 35 % a źródłem ciepła są rozgrzane kamienie.
14. Czas pojedynczego pobytu w saunie nie powinien przekraczać 5-15 min.
15. Ogólny czas dziennego pobytu w samej saunie nie powinien przekraczać 30 min.
16. Powyżej podany czas jest czasem sugerowanym, a każdy użytkownik powinien dostosować go do możliwości własnego organizmu
17. Po każdym wyjściu z sauny zaleca się użyć prysznica naprzemiennie zimną i gorącą wodą oraz relaksu 15 min.