

## REGULAMIN SAUNY

1. Integralną częścią krytej pływalni są sauny - sucha i mokra – i obowiązują w nich przepisy regulaminu ogólnego.
2. Sauny są czynne w godzinach ustalonych i podanych do ogólnej wiadomości.
3. Z saun mogą samodzielnie korzystać osoby, które ukończyły 15 lat. Osoby młodsze mogą korzystać z saun wyłącznie pod opieką osoby pełnoletniej.
4. Osoby powyżej 60 roku życia i dzieci poniżej 6 roku życia mogą korzystać z saun po wcześniejszej, właściwej konsultacji lekarskiej.
5. Temperatura powietrza w saunach może osiągać wartość 120 stopni Celsjusza. Najkorzystniejsza temperatura dla ludzkiego ciała wynosi 70 – 90 stopni Celsjusza.
6. Każda osoba korzystająca z sauny ma obowiązek posiadania własnego ręcznika.
7. Przed każdą kąpielą w saunie należy zdjąć z siebie wszelkie przedmioty metalowe i z innych tworzyw, mogących być przyczyną ewentualnych poparzeń.
8. Czas pojedynczego pobytu w saunie nie powinien przekraczać 5-15 minut a łączny czas dziennego pobytu - 30 minut. Po każdym wyjściu z sauny należy użyć prysznicza z naprzemiennie zimną i gorącą wodą oraz poddać się około 15 minutowemu relaksowi. Nie zaleca się stosowania zimnej wody na rozgrzaną głowę tuż po wyjściu z sauny.

### **Zabrania się:**

- polewania wodą pieca i rozgrzanych kamieni,
- dotykania i przesuwania gorących kamieni i pieca,
- siedzenia i leżenia na ławach bez użycia własnego ręcznika,
- nieuzasadnionego używania sygnału alarmowego,
- otwierania i próby zmian ustawień sterowników,
- niszczenia i niewłaściwego używania wyposażenia saun,
- wnoszenia i spożywania artykułów spożywczych,
- wnoszenia i używania olejków aromatycznych i innych substancji chemicznych.

### **9. Osoby nie mogące korzystać z sauny to:**

- posiadające różnego rodzaju schorzenia kardiologiczne,
- z różnymi stanami zapalnymi narządów wewnętrznych,
- będące w ostrym stanie reumatycznym, astmatycznym i z wysoką gorączką,
- chore na tarczycę, padaczkę lub epilepsję,
- kobiety w ciąży,
- małe dzieci do 6 roku życia - z powodu niedostatecznego wykształcenia w organizmie własnego ośrodka termoregulacji,
- posiadające niezagojone rany i niezaleczone choroby dermatologiczne.

### **10. W przypadku nagłego pogorszenia stanu zdrowia i samopoczucia należy włączyć dzwonek alarmowy znajdujący się w pomieszczeniu sauny.**

11. Każda osoba przebywa w saunie na własną odpowiedzialność.
12. W saunie obowiązują powszechnie akceptowane zasady dobrego wychowania.
13. Przed planowaną kąpielą w saunie nie należy spożywać obfitego posiłku i pić alkoholu.
14. Po ostatnim wyjściu z sauny nie należy myć ciała mydłem.
15. Bezpośrednio po zakończeniu kąpieli w saunie należy unikać większego wysiłku fizycznego.
16. W przypadku stwierdzenia złego wpływu kąpieli w saunie na stan własnego samopoczucia, należy zgłosić problem właściwemu lekarzowi.