

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY OŚRODKA SPORTU I REKREACJI W SUWAŁKACH

### § 1.

1. Zespół saun, zwany dalej sauną, jest integralną częścią obiektu hali sportowej Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach, zwanego dalej Ośrodkiem, położonej w Suwałkach przy ul. Wojska Polskiego 2.
2. Sauna jest czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 22.00 oraz w niedziele w godzinach 13.00 – 21.00
3. Z sauny mogą korzystać osoby, które ukończyły 18 lat i zapoznały się z obowiązującym Regulaminem udostępnionym przed wejściem do sauny.
4. Osoby poniżej 18 lat mogą korzystać z sauny wyłącznie z pełnoletnim opiekunem.
5. Korzystanie z sauny przez dzieci poniżej 6 lat i osoby powyżej 50 lat powinno być skonsultowane z lekarzem.
6. Maksymalna ilość osób w saunie suchej – 8, w łaźni parowej – 8.
7. Korzystający z kąpieli w saunie mają obowiązek używania własnego ręcznika.
8. Temperatura maksymalna w saunie suchej do 110<sup>0</sup>C w łaźni parowej do 45<sup>0</sup>C
9. Każdy korzystający podejmuje kąpiel w saunie na własne ryzyko i odpowiedzialność.
10. Kobiety w ciąży, osoby z chorobami serca, osoby z niskim lub wysokim ciśnieniem tętniczym, osoby cierpiące na cukrzycę lub inne choroby nie powinny korzystać z sauny i łaźni parowej bez wcześniejszej konsultacji medycznej i pozwolenia od lekarza rodzinnego.
11. W saunie zabrania się:
  - 1) polewania wodą pieca, kamieni i desek;
  - 2) przesuwania oraz dotykania pieca i kamieni;
  - 3) leżenia lub siedzenia bezpośrednio na deskach ławki (bez użycia rozścielonego ręcznika);
  - 4) korzystania z sauny i łaźni parowej osobom pod wpływem alkoholu, narkotyków lub lekarstw powodujących senność, ociążałość, wzrost lub spadek ciśnienia krwi;
  - 5) przekraczania 15 minut pobytu jednorazowo. Nadmierne przebywanie w gorącej wodzie lub parze może spowodować nudności, zawroty głowy i osłabienie. Nasilenie objawów zależy od masy ciała;
  - 6) wchodzenia w kłapkach na ławki w saunach;
  - 7) wnoszenia pękających przedmiotów i urządzeń elektrycznych;
  - 8) umieszczania materiałów palnych na lub w pobliżu elementów grzejnych;
  - 9) palenia tytoniu;
  - 10) spożywania alkoholu lub zażywania środków odurzających;
  - 11) niszczenia wyposażenia sauny.
12. W saunie obowiązują ogólnie przyjęte zasady dobrego wychowania.
13. O każdej sytuacji zagrażającej bezpieczeństwu w saunie oraz uszkodzeniu wyposażenia sauny należy niezwłocznie powiadomić obsługę obiektu.
1. Za przedmioty wartościowe zagubione podczas korzystania z sauny Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności. Rzeczy pozostawione na terenie obiektu są przekazywane do Punktu Rzeczy Znalezionych Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach, zgodnie z obowiązującymi odrębnie zasadami.

### § 2.

1. Osoby korzystające z sauny winny posiadać obuwie zamienne - kłapki, 2 ręczniki z których jeden służy do wycierania, drugi jako podkładka na ławę.

2. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha.
3. Przed rozpoczęciem kąpieli należy zdjąć wszelkie metalowe przedmioty i ozdoby.
4. Jeden cykl kąpieli trwa około 25 min.: od 8 do 12 min. przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8-12 min. stopniowe chłodzenie ciała wodą, w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 min.
5. Kąpiel rozpoczyna się od ław niskich, stopniowo przechodząc na wyższe w zależności od samopoczucia.
6. Na ławach można siedzieć lub leżeć, w zależności od liczby osób korzystających jednocześnie z sauny.
7. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot.
8. W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2-3 minutach przybywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
9. W każdym etapie kąpieli należy dbać o dobre przegrzanie ciała i dostateczne jego wychłodzenie.
10. Należy stosować stopniowe ochłodzenie organizmu, gdyż gwałtowne ochłodzenie ciała jest szkodliwe dla zdrowia.
11. Kąpiel w saunie kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem ciała wodą nie wskazane jest używanie mydła.
12. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
13. Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek zdarzenia wynikłe z nie przestrzegania niniejszego regulaminu.
14. Uwagi i wnioski należy zgłaszać kierownikowi tel: 503 014 401 w godzinach 7.30-15.30 e-mail: sekretariat@osir.suwalki.pl
15. Telefon alarmowy – Policja, Straż Pożarna, Pogotowie Ratunkowe – 112 (połączenie może być wykonane bez aktywnej karty sim i również kiedy telefon jest poza zasięgiem sieci).
16. Do spraw nie objętych niniejszym regulaminem stosuje się przepisy powszechnie obowiązującego prawa.
17. Ośrodek zastrzega sobie możliwość dokonywania zmian niniejszego regulaminu.
18. Tekst niniejszego regulaminu oraz jego zmiany publikowane są na tablicy informacyjnej w obiekcie oraz stronie internetowej [www.osir.suwalki.pl](http://www.osir.suwalki.pl)

DYREKTOR

mgr Waldemar Borysewicz

Pod względem formalno-prawnym  
nie wnoszę zastrzeżeń

radca prawny Wiesława Michalska

dn. 20.09.16