

Regulamin korzystania z sauny fińskiej na Krytej Pływalni

w Nowym Wiśniczu

1. Sauna jest integralną częścią pływalni i obowiązują w niej przepisy Regulaminu ogólnego oraz niniejszego Regulaminu.
2. Przed wejściem do kabiny sauny należy zapoznać się z niniejszym Regulaminem.
3. Sauna jest obiektem służącym procesowi odnowy biologicznej i rehabilitacji.

4. W kabinie sauny może przebywać jednocześnie maksymalnie 5 osób.

5. Sauna jest strefą nietekstylną. Użytkownicy muszą liczyć się z możliwością, iż ze strefy tej będą korzystać osoby nagie lub niekompletnie ubrane.
6. Zaleca się korzystać z sauny zupełnie nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik, strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele i może spowodować podrażnienia skóry.
7. Do kąpieli w saunie należy zaopatrzyć się w obuwiu typu klapki, mydło oraz dwa ręczniki, jeden służy do wycierania się, a drugi jako podkładka na ławę. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
8. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć je do sucha.
9. Przed wejściem do sauny należy zdjąć klapki, okulary, szkła kontaktowe oraz wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.

10. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich.
11. Bezwzględnie z sauny nie mogą korzystać osoby: chore na serce, nadciśnienie, po udarach, z chorobami naczyń krwionośnych, ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych, z gorączką, chore na tarczycę, chore na padaczkę (epilepsję), małe dzieci z powodu braku wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji, osoby będące pod wpływem alkoholu lub innego środka odurzającego.
12. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym, kobietom w ciąży i w czasie menstruacji.
13. Wszystkim osobom korzystającym z sauny zaleca się konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia jej wpływu na stan zdrowia. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo Krytej Pływalni nie ponosi odpowiedzialności.
14. Korzystający z sauny ponosi pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo osób korzystających wspólnie z sauny.
15. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
16. W saunie należy leżeć lub siedzieć w zrelaksowanej pozycji, z kolanami podciągniętymi do ciała tak, aby stopy znalazły się w tej samej temperaturze co reszta ciała.
17. Przed opuszczeniem sauny i wyjściem do strefy basenowej istnieje bezwzględny nakaz schłodzenia całego ciała pod prysznicem oraz umycia ciała bez użycia mydła.

18. Po saunie należy wypocząć około 20–30 minut korzystając z ławek. Celowe jest picie wód mineralnych lub soków w umiarkowanych ilościach (około 0,5–1 litra).

19. Po pobycie w saunie nie zaleca się wysiłku fizycznego.

20. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie opuścić kabinę i poinformować o tym ratownika w celu udzielenia pomocy.

21. Z sauny można korzystać tylko w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia.

22. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.

23. Na terenie sauny zabrania się:

- a) wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
- b) wykonywania zabiegów kosmetycznych,
- c) hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
- d) dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych,
- e) polewania wodą lub innymi płynami/olejkami siedzisk, pieca oraz znajdujących się w nim kamieni,
- f) wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
- g) wnoszenia napojów alkoholowych,
- h) palenia tytoniu,
- i) niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
- j) nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.

24. Ewentualne uwagi dotyczące pracy sauny należy zgłaszać ratownikowi.

25. O każdej sytuacji zagrażającej bezpieczeństwu w saunie oraz jej uszkodzeniu należy niezwłocznie powiadomić ratownika lub skorzystać z przycisku alarmowego, który znajduje się wewnątrz kabiny sauny.

26. Kryta Pływalnia nie odpowiada za przedmioty pozostawione w pomieszczeniu sauny.

27. Kryta Pływalnia nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.

Instrukcja korzystania z sauny (temperatura 40-100 st.C)

1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.

2. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.

3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.

4. Jeden cykl kąpieli trwa około 25 minut : 8 – 12 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8 – 12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą (w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut).

5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy. Gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla zdrowia.

6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i posiedzieć lub poleżeć kilka minut.

7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.

8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia należy bezwzględnie przerwać zabieg.