

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY MIEJSKIEGO OŚRODKA SPORTU I REKREACJI W KĘDZIERZYNIE-KOŹLU

I. CZEŚĆ OGÓLNA

1. Administratorem sauny jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kędzierzynie-Koźlu z siedzibą przy al. Jana Pawła II 29, 47-220 Kędzierzyn-Koźle.
2. Sauna jest ogólnodostępna, czynna w godzinach zgodnych z harmonogramem.
3. Wszystkie osoby korzystające z sauny zobowiązane są do zapoznania się z Regulaminem oraz do bezwzględnego przestrzegania zawartych w nim postanowień.
4. Obowiązek zapoznania z Regulaminem uczestników grupy spoczywa na opiekunie lub kierowniku grupy.
5. Z sauny mogą korzystać **tylko osoby zdrowe i nie będące po spożyciu alkoholu lub środków odurzających**.
6. Przy jakichkolwiek wątpliwościach czy stan zdrowia pozwala na korzystanie z sauny, najlepiej skontaktować się z lekarzem.
7. Wstęp do sauny ma każda osoba posiadająca zakupiony ważny bilet lub karnet.
8. Osoby niszczące wyposażenie sauny ponoszą odpowiedzialność materialną za uszkodzenia.
9. Podział godzin przeznaczonych na publiczne użytkowanie sauny oraz cen biletów i karnetów podawane są do publicznej wiadomości na tablicy ogłoszeń.
10. Osoby korzystające z sauny oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych i korzystają z sauny na własną odpowiedzialność.
11. Maksymalna ilość osób przebywająca w kabinach sauny wynosi: 12 – sauna fińska, 2 – sauna infrared.

II. ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Do kąpieli w saunie należy mieć mydło + 2 ręczniki.
2. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie należy umyć całe ciało pod natryskiem mydłem w ciepłej wodzie i wytrzeć się do sucha.
3. W saunie bezwzględnie siedzimy lub leżymy na osobistym ręczniku kąpielowym.
4. Kąpiel w saunie pobiera się nago na zasadzie przegrzewania ustroju, przebiegającego z obfitym poceniem, a następnie ochłodzeniem całego ciała.
5. Jeden cykl kąpieli polega na przebywaniu od 8 do ok.15 minut w gorącym pomieszczeniu sauny, przy czym ostatnie 2 minuty zaleca się zachowywanie pozycji siedzącej, a następnie ochłodzenie całego ustroju zimną wodą.
6. W gorącym pomieszczeniu przebywa się najpierw na poziomie niskich ław (temp. ok. 50°C) następnie na poziomie średnim ław (temp. ok. 65°C) a w końcowej fazie na poziomie ławy najwyższej (temp. ok. 95°C). Z uwagi na duże różnice temperatur pomiędzy poziomami ławek należy wchodzić i schodzić z nich powoli, z krótkimi (1-2 min.) odpoczynkami na pośrednich poziomach. Nie wolno zeskakiwać z górnych ławek.
7. Podczas pobytu w saunie należy dążyć do rozluźnienia mięśni, osiągnięcia maksymalnego odprężenia psychicznego.
8. Należy zachowywać się cicho i spokojnie.
9. W każdym etapie kąpieli należy dbać o dobre przegrzanie ustroju i dostateczne jego ochłodzenie.
10. Po wyjściu z sauny należy umyć ciało z potu, ochłodzić je pod natryskiem dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody. Następnie można zanurzyć się w baseniku z zimną wodą. Nie stosujemy przy tym mydła.
11. Po zakończeniu kąpieli należy odpocząć w wygodnej pozycji w leżakowni ok.10 min. Zauważone zmiany samopoczucia zgłosić niezwłocznie lekarzowi.
12. Przed ponownym wejściem do sauny należy umyć się pod prysznicem, zaś czas pobytu w niej należy dostosować do indywidualnych możliwości.
13. Najkorzystniejsza temperatura dla ciała to 70°C ~ 90°C, a wilgotność względna powietrza poniżej 30% „Bicie rekordów” typu ”ile wytrzymam w temp. max 110°C” jest niewskazane dla organizmu! O wiele lepszy efekt osiągniemy przebywając w saunie dłużej, a w niższej temp. np. ok. 80°C!
14. **Zabrania się w szczególności:**
 - spożywania alkoholu,
 - zaklejania lub przykrywania czujnika temperatury sauny,
 - polewania pieca wodą lub inną cieczą.

UWAGI:

Należy pamiętać, że „efekt saunowy” osiągniemy przebywając w temp. już od 60°C!, a jest to porównywalne z łagodnym wysiłkiem typu spacer do parku. Kąpiel w temp. max. czyli ok. 110°C porównywalna jest z bardzo intensywnym bieganiem, pływaniem itp. wysiłkiem. Dwukrotne wejście do sauny na ok. 15 min. jest w zupełności wystarczającym zabiegiem dla naszego organizmu, zaś więcej niż trzy cykle nie podnoszą już walorów zdrowotnych.

DYREKTOR MOSiR