

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

I.

1. Administratorem sauny jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kędzierzynie-Koźlu.
2. Sauna jest ogólnodostępna czynna codziennie 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. Zakupienie wejścia na saunę stanowi akceptację postanowień niniejszego Regulaminu.
5. Obowiązek zapoznania z Regulaminem uczestników grupy spoczywa na opiekunie lub kierowniku grupy.
6. Podział godzin przeznaczonych na publiczne użytkowanie sauny oraz cen biletów i karnetów podawane są do publicznej wiadomości na stronie internetowej oraz na obiekcie przed wejściem na saunę.
7. Wstęp do sauny ma każda osoba posiadająca zakupiony ważny bilet lub karnet.
8. Z sauny mogą korzystać **tylko osoby zdrowe i nie będące po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających.**
9. Przy jakichkolwiek wątpliwościach czy stan zdrowia pozwala na korzystanie z sauny najlepiej skontaktować się z lekarzem.
10. Osoby niszczące wyposażenie sauny ponoszą odpowiedzialność materialną za uszkodzenia.
11. Osoby korzystające z sauny oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych i korzystają z sauny na własną odpowiedzialność.
12. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny wyłącznie pod opieką dorosłego opiekuna.

II.

1. Za przedmioty pozostawione w pomieszczeniach sauny MOSiR nie odpowiada.
2. **Zabrania się:**
 - a) włączania i wyłączania sauny (czynności te wykonuje obsługa),
 - b) picia alkoholu, palenia tytoniu, używania środków odurzających,
 - c) polewania wody na systemy grzewcze,
 - d) wchodzenia w obuwie zewnętrznym,
 - e) korzystania z sauny po obfitym posiłku,
 - f) wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz wszelkich urządzeń służących do rejestrowania obrazu lub dźwięku,
 - g) nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - h) wykonywania chemicznych zabiegów kosmetycznych /farbowanie/
3. Osoby naruszające przepisy porządkowe lub Regulamin, będą wzywane do opuszczenia sauny, bez prawa zwrotu zapłaty, niezależnie od skierowania sprawy na drogę postępowania sądowego.
4. O wszelkich sytuacjach wypadkowych, zagrażających życiu i zdrowiu użytkowników, nieprawidłowej pracy lub uszkodzeniu urządzeń, należy bezwzględnie powiadomić pracownika obsługi.

DYREKTOR MOSiR

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 się ochłodzić w wannie 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 obsłudze.
12. Przed ponownym wejściem do sauny należy umyć się pod prysznicem, zaś czas pobytu w niej należy dostosować do indywidualnych możliwości.
13. Zaleca się uzupełnić niedobór płynów w organizmie po skorzystaniu z sauny sokami: pomidorowym, pomarańczowym, a także wodą mineralną.
14. 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 nie wskazane dla organizmu! O wiele lepszy efekt osiągniemy przebywając w saunie dłużej, a w niższej temp. np. ok. 80°C !.

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.