

# Regulamin sauny parowej

Wszystkie osoby, które korzystają z sauny parowej (Łaźnia Rzymska)

## podlegają poniższemu regulaminowi:

Sauna czynna jest w dniach:

**Poniedziałek – Piątek: od 11:00 do 21:00**

**Soboty, niedziele i święta: od 09:00 do 21:00**

1. Sauna parowa jest integralną częścią kompleksu basenowego „Świewoda” i obowiązują w niej przepisy Regulaminu ogólnego Basenu oraz niniejszego Regulaminu.
2. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Świebodzinie (zwane dalej OSiR) określa w niniejszym regulaminie ogólne zasady korzystania z sauny parowej na terenie pływalni.
3. Przed wejściem do kabiny parowej należy zapoznać się z Regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z usługi kąpieli w saunie parowej.
4. Zakup biletu wstępu na basen uprawnia do korzystania z sauny oraz jest równoznaczny z tym, że użytkownik zapoznał się z Regulaminem i zobowiązuje się do przestrzegania jego zapisów oraz poleceń i informacji, udzielanych przez obsługę Basenu.
5. Z sauny parowej mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo OSiR nie ponosi odpowiedzialności.
6. Z sauny parowej nie mogą korzystać osoby cierpiące na jakąkolwiek dolegliwość skórnią i inne choroby zgodne z przeciwwskazaniami lekarza .
7. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób dorosłych.
8. W kabinie sauny może przebywać jednocześnie max. 9 osób.
9. Nie wolno korzystać z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
10. Każda osoba korzystająca z sauny parowej powinna zasięgnąć opinii lekarza odnośnie przeciwwskazań do korzystania z tej formy rekreacji.
11. Wszelkie skaleczenia, urazy, pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać dyżurującemu ratownikowi.

12. We wszystkich sytuacjach wypadkowych, zagrażających życiu i zdrowiu użytkowników oraz nieprawidłowej pracy urządzeń należy bezwzględnie powiadomić obsługę OSiRu.
  13. Na terenie sauny obowiązuje bezwzględny zakaz wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych oraz środków odurzających: żucia gumy i spożywania pokarmów; wnoszenia opakowań szklanych, puszek, ostrych narzędzi, broni oraz innych niebezpiecznych przedmiotów; hałasowania, przeszkadzania użytkownikom przebywającym na terenie sauny.
  14. W saunie parowej zabrania się:
    - 1) wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz wszelkich urządzeń służących do rejestrowania obrazu lub dźwięku;
    - 2) dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych;
    - 3) wchodzenia na elementy konstrukcyjne sauny nieprzeznaczone do tego celu;
    - 4) niszczenia i uszkodzania wyposażenia;
    - 5) nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe;
    - 6) korzystania z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
  15. Osoby niszczące lub uszkodzające wyposażenie lub urządzenia obiektu ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
  16. OSiR nie odpowiada za rzeczy i przedmioty, które zostały pozostawione w saunie.
- 17.** Zobowiązuje się wszystkich użytkowników do przestrzegania regulaminu, zasad bezpieczeństwa oraz kulturalnego zachowania.

## **INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY**

### **PAROWEJ**

Sauna parowa (tzw. łaźnia rzymska) to sauna o wilgotności

dochodzącej do 100% lecz niższej temperaturze: 40-50° C. Zaleca się, aby jednorazowe wejście do sauny trwało ok. 5-15 minut, a całkowity czas przebywania w saunie nie przekraczał 30 min. dziennie ( np .2 x15 min. lub 3 x 10 min.)

1. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy zapoznać się z Regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z usługi kąpielii w saunie parowej ( konsultacja lekarska ).

2. Rozpocznij od umycia ciała pod prysznicem.

3. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy bezwzględnie zdjąć obuwie basenowe, gdyż mogą stać się one przyczyną poparzenia ciała.

4. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.

5. W czasie przebywania w saunie parowej nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydalą pot.

6. W kabinie sauny parowej może przebywać na siedząco jednocześnie nie więcej niż 8 osób.

7. W kabinie sauny przebywa się na siedząco i zaleca się używanie ręcznika. Ręcznik powinien być rozłożony tak aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią ławy.

8. Po wyjściu z sauny **należy obowiązkowo umyć i schłodzić ciało pod natryskiem.**

9. Wszelkie zmiany samopoczucia , wskazujące na nietolerancję