

REGULAMIN KORZYSTANIA Z ZESPOŁU SAUN KRYTEJ PŁYWALNI MOSiR PRZY UL.ŻWIRKI I WIGURY 2 W KRAŚNIKU

1. Sauny są częścią pływalni krytej MOSiR w Kraśniku i obowiązują w nich zapisy Regulaminu Krytej Pływalni oraz poniższe instrukcje i zasady korzystania, z którymi należy zapoznać się przed wejściem do saun.
2. Korzystanie z saun jest równoznaczne z zapoznaniem i akceptacją regulaminu oraz niniejszych instrukcji i zasad korzystania.
3. W zespole saun znajduje się sauna fińska (sucha), łaźnia parowa, natryski oraz toaleta.
4. Naliczanie opłaty odbywa się na podstawie cennika korzystania z usług MOSiR dostępnego w kasie.
5. Z saun mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą przebywać w strefie saun tylko w towarzystwie dorosłego opiekuna i na jego odpowiedzialność.
6. W pomieszczeniu sauny fińskiej panuje temperatura 96 – 100°C i wilgotność powietrza 10 – 20 %.
7. W pomieszczeniu łaźni parowej panuje temperatura 43 – 50°C i wilgotność powietrza 95 – 100 %.
8. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi pływalni (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
9. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
10. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
 - chorym na serce oraz choroby krążenia i naczyń krwionośnych,
 - chorym na ostre infekcje układu oddechowego i stany astmatyczne,
 - z gorączką,
 - kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
 - bezpośrednio po intensywnym wysiłku fizycznym.
12. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie MOSiR nie ponosi odpowiedzialności.
13. Zaleca się wszystkim osobom korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z tej formy relaksu oraz po kilku pobytach w saunie, w celu sprawdzenia wpływu wysokiej temperatury na stan zdrowia osób korzystających.
14. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
 - załatwić potrzeby fizjologiczne,
 - **zdzjąć wszystkie przedmioty metalowe, aby uniknąć poparzeń ciała !!!,**
 - **zdzjąć okulary i szkła kontaktowe !!!,**
 - umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha,
 - zdjąć obuwie basenowe - do sauny wchodzimy boso.
15. W pomieszczeniu sauny należy:
 - leżeć lub siedzieć na suchym ręczniku oraz trzymać na nim stopy,
 - korzystać z bawełnianego (suchego) czystego kostiumu kąpielowego lub z suchego ręcznika,

- zachować spokój i ciszę w celu uzyskania całkowitego odprężenia.
16. Na teren sauny zabrania się:
 - wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
 - wchodzenia w mokrym stroju kąpielowym, w którym się korzystało z części basenowej,
 - wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 - hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - wnoszenia napojów alkoholowych i palenia tytoniu,
 - obraźliwego lub nieobyczajnego zachowania,
 - polewania wodą siedzisk, czujnika temperatury,
 - wylewania wody bezpośrednio na piec lub grzałki znajdujące się w piecu.
 17. Po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest schłodzenie ciała i wypoczynek.
 18. Przed wejściem do strefy basenowej po skorzystaniu z sauny należy dokładnie umyć całe ciało pod natryskiem.
 19. Po pobycie w saunie kategorię nie można korzystać z niecki jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
 20. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie nacisnąć przycisk alarmowy.
 21. Do kontroli przestrzegania regulaminu oraz do kontroli transpondera kodującego za pomocą czytnika czasu pobytu uprawniony jest dyżurny ratownik lub inny pracownik pływalni.

Dyrektor MOSiR w Kraśniku

DYREKTOR
Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji
w Kraśniku

mgr Michał Stawiarski