

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Z sauny powinny korzystać osoby, u których w wyniku badań lekarskich nie stwierdzono przeciwwskazań do korzystania z sauny.
2. Przed wejściem do sauny należy zdjąć biżuterię, zegarki itp. gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
3. Do kąpeli w saunie trzeba zaopatrzyć się w dwa ręczniki; jeden służy do wycierania się drugi jako podkładka na ławę,
4. W saunie obowiązkowe jest siedzenie lub leżenie na własnym ręczniku kąpielowym.
5. W saunie nie należy przebywać w okularach ani szklach kontaktowych
6. Kamienie w saunie polewane są po wcześniejszym uzgodnieniu z innymi klientami korzystającymi z sauny.
7. Podczas kąpeli w saunie należy zachowywać się spokojnie, nie powinno się chodzić ani rozmawiać.
8. Krótco przed zakończeniem kąpeli (1-2 minuty) należy usiąść w celu przystosowania krążenia krwi do postawy pionowej ciała.
9. Najkorzystniejsza temperatura kąpeli dla ciała to 70-90°C
10. W celu osiągnięcia najlepszego rezultatu zaleca się korzystanie z sauny w następujący sposób:
 - faza przegrzania ciała 8-12 minut
 - faza ochłodzenia organizmu 8-12 minut
 - powyższy cykl należy powtórzyć dwa razy
11. W fazie ochłodzenia organizmu należy umyć się (zaczynając od dolnych części ciała – nogi) pod chłodnym natryskiem dostosowując temperaturę wody do indywidualnych możliwości, a następnie udać się do pokoju wypoczynkowego
12. Pomiędzy jednym, a drugim cyklem nie należy pić żadnych płynów. Niewielkie ilości płynu (najlepiej soku owocowego) można wypić dopiero po ok. 30 minutach od zakończenia korzystania z sauny
13. Każde przejście z sauny do basenu rekreacyjnego musi być poprzedzone dokładnym umyciem ciała. Wejście na basen tylko w godzinach ogólnodostępnych dla klientów.
14. Nie dopuszcza się korzystania z basenu rekreacyjnego bez stroju kąpielowego.
15. Jeżeli podczas korzystania z sauny zauważymy niekorzystne zmiany w samopoczuciu należy natychmiast przerwać i zgłosić się do dyżurującego ratownika.
16. Zabrania się korzystania z sauny dzieciom do lat 10, osobom nietrzeźwym oraz których stan wskazuje na spożycie innych substancji, środków odurzających.
17. W czasie i po kąpeli w saunie przeciwwskazany jest wysiłek fizyczny
18. Z sauny nie ma możliwości przejścia na basen duży.
19. Prosimy o wcześniejsze telefoniczne zgłoszenie chęci skorzystania z sauny (obowiązuje limit osób).
20. **Oświadczam** korzystać z obiektu i usług MOSiR zgodnie z zasadami i wytycznymi określonymi w Rozporządzeniu Rady Ministrów w sprawie: ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.