

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ PŁYWALNI KRYTEJ W SOPOCIE

Regulamin dotyczący korzystania z sauny suchej stanowi załącznik do Regulaminu Pływalni krytej w Sopocie przy ul. Haffnera 57. Regulamin dotyczący korzystania z sauny suchej zwany dalej *Regulaminem* ustala szczegółowe zasady korzystania z sauny, która wchodzi w skład obiektu Pływalni krytej i dalej zwana jest *sauną suchą*.

§ 1.

1. Korzystanie z sauny suchej jest równoznaczne z tym, że osoba korzystająca zapoznała się i akceptuje w całości niniejszy Regulamin.
2. Korzystanie z sauny suchej jest odpłatne. Wysokość opłaty określona jest w cenniku stanowiącym załącznik do niniejszego Regulaminu

§ 2.

1. Ze względu na własne bezpieczeństwo z sauny suchej powinny korzystać tylko osoby w pełni zdrowe.
2. Osobom chcącym korzystać z sauny suchej zaleca się, aby przed skorzystaniem z sauny suchej przeszli badania lekarskie w celu sprawdzenia swojego stanu zdrowia i ustalenia ewentualnych przeciwwskazań do korzystania z sauny.
3. Nie zaleca się korzystania z sauny:
 - a) osobom bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
 - b) osobom z chorobami układu krążenia,
 - c) osobom chorującym na cukrzycę,
 - d) kobietom ciężarnym,
 - e) kobietom w czasie menstruacji,
 - f) osobom cierpiącym na jakiegokolwiek dolegliwości skórne i inne choroby zgodne z przeciwwskazaniami lekarza (przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolność nerek, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, choroby nowotworowe, guzy, ogniska zapalne)
 - g) bezpośrednio po obfitym posiłku,
 - h) osobom nietrzeźwym i pod wpływem środków odurzających.
4. Na terenie sauny suchej obowiązuje także zakaz:
 - a) zachowania nieobyczajnego, uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - b) dotykania i manipulowania przez urządzeniach elektrycznych i grzewczych,
 - c) wchodzenia w ubraniu oraz w obuwiu,
 - d) wnoszenie przedmiotów zagrażających bezpieczeństwu np.: opakowań ze szkła, naczyń ceramicznych, ostrych przedmiotów, itp.,
 - e) wnoszenia i spożywania alkoholu i innych środków odurzających

- f) wnoszenia i spożywania jedzenia,
 - g) prowadzenia głośnych rozmów,
 - h) wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 - i) palenia tytoniu oraz tzw. e- papierosów,
 - j) używania telefonów komórkowych.
5. Z sauny suchej nie mogą korzystać osoby niepełnoletnie, które nie ukończyły 13 lat; osoby niepełnoletnie w wieku powyżej 13 lat mogą korzystać z sauny suchej tylko i wyłącznie w towarzystwie pełnoletniego opiekuna.

§ 3.

1. Przed wejściem do sauny należy:
 - a) zapoznać się z niniejszym Regulaminem,
 - b) zdjęć wszystkie przedmioty metalowe (biżuterię), gdyż mogą stać się one przyczyną poparzeń ciała. Biżuterię można pozostawić w bezpiecznej kopercie w recepcji pływalni krytej,
 - c) dokładnie umyć ciało pod natryskiem i osuszyć ręcznikiem,
 - d) ogrzać stopy ciepłą wodą,
2. Ogólne zasady obowiązujące w trakcie korzystania z sauny suchej:
 - a) do sauny należy wchodzić nago okrytym w suchy ręcznik, pareo lub prześcieradło saunowe,
 - b) w celu zachowania higieny w saunie należy siadać na ręczniku (drugim), tak aby powierzchnia ciała nie stykała się z drewnem,
 - c) w saunie można siedzieć lub leżeć (na ręczniku)
 - d) nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami,
 - e) nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych
 - f) zdjęć okulary i wyjąć szkła kontaktowe,
 - g) kąpiel w saunie suchej należy rozpocząć od ław niższych, stopniowo przechodząc na wyższe w zależności od samopoczucia,
 - h) podczas kąpieli w saunie należy zachowywać się cicho i kulturalnie, unikać głośnych rozmów, przekleństw, dyskusji, pamiętając, że sauna sucha jest miejscem wyciszenia i swoistej medytacji
 - i) należy stosować się do instrukcji użytkowania, zaleceń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników pływalni,
 - j) zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości na terenie pomieszczenia sauny oraz na całym terenie pływalni,
 - k) po każdym seansie w saunie suchej należy opuszczać ją w sposób spokojny, pamiętając o tym, że po wstaniu z pozycji leżącej należy odczekać w pozycji siedzącej około 1-2 minut by w ten sposób zapobiec omdleniu,
 - l) w razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie sauny,
3. Po zakończeniu korzystania z sauny:
 - a) należy się umyć i schłodzić pod natryskiem dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody. Schładzanie najlepiej rozpocząć od stóp w kierunku głowy,
 - b) podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła,
 - c) po seansie kąpieli saunowej wskazany jest odpoczynek około 20 minut oraz uzupełnienie poziomu płynów w organizmie,

- d) nie zaleca się wysiłku fizycznego,
- e) uczucie ucisku na klatkę piersiową, zawroty głowy i osłabienie lub inne objawy tego typu należy niezwłocznie zgłosić dyżurującemu ratownikowi.

§ 4.

1. W przypadku łamania Regulaminu i innych obowiązujących przepisów, uprawnionymi do interwencji są pracownicy Pływalni krytej oraz w konsekwencji odpowiednie służby, w szczególności: Policja i Straż Miejska.
2. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, który zarządza pływalnią krytą nie ponosi odpowiedzialności za zdarzenia powstałe na skutek naruszenia niniejszego Regulaminu.
3. W sprawach, które nie zostały uregulowane w niniejszym Regulaminie mają zastosowanie postanowienia Regulaminu dotyczącego korzystania z Pływalni krytej w Sopocie.
4. Tryb zgłaszania reklamacji, zgłaszania szkód oraz roszczeń związanych z działaniem sauny suchej, a także ich rozpatrywanie, jest uregulowany szczegółowo w Regulaminie pływalni krytej w Sopocie, którego integralną część stanowi niniejszy Regulamin

Zatwierdził: Dyrektor MOSiR Sopot
/-/ Grażyna Dobrzyńska