

REGULAMIN KORZYSTANIA Z ZESPOŁU SAUN Krytej Pływalni przy ul. Łabędziej 4 w Lublinie MOSiR „Bystrzyca” Sp. z o.o.

1. Zespół saun jest integralną częścią Krytej Pływalni przy ul. Łabędziej 4 w Lublinie, zarządzanego przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji „Bystrzyca” w Lublinie Sp. z o.o., z siedzibą przy ul. Filaretów 44 (dalej MOSiR) i obowiązują w nim przepisy Regulaminu Ogólnego Krytej Pływalni oraz niniejszego Regulaminu.
2. Przed wejściem do zespołu saun należy się zapoznać z Regulaminem.
3. Przy korzystaniu z zespołu saun należy bezwzględnie stosować się do postanowień niniejszego Regulaminu oraz Regulaminu Ogólnego Krytej Pływalni, zasad użytkowania saun, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracowników MOSiR.
4. Wejście do zespołu saun jest równoznaczne z akceptacją możliwości przebywania w towarzystwie osób nagich lub niekompletnie ubranych.
5. Zespół saun składa się z :
 - a) sauny suchej fińskiej – sauna o wilgotności poniżej 30% i temperaturze powietrza 70-100°C,
 - b) sauny parowej (łaźni rzymskiej) – sauna o wilgotności 100% i temperaturze powietrza 45-50°C,
 - c) wypożyczalni – miejsce do wypoczynku po kąpielach saunowych,
 - d) źródła wody pitnej.
6. Zespół saun dostępny jest w wyznaczonych dniach i godzinach, o których informacje na bieżąco są udostępniane w Punkcie Obsługi Klienta oraz na stronie internetowej MOSiR: www.mosir.lublin.pl
7. Wszelkich regulacji urządzeń w saunach, w szczególności regulacji temperatury, wietrzenia saun może dokonywać tylko pracownik MOSiR.
8. Korzystający z saun deklaruje pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia i ewentualne zdarzenia z niego wynikające.
9. Przeciwwskazania do korzystania z saun:
 - a) widoczne zmiany skórne, stany zapalne skóry, otwarte rany, niezagojone rany,
 - b) schorzenia układu krążeniowo – oddechowego,
 - c) schorzenia układu nerwowego,
 - d) stan po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających lub innych substancji o podobnym oddziaływaniu,
 - e) ostre stany zapalne,
 - f) ciąża, menstruacja, karmienie piersią,
 - g) epilepsja,
 - h) choroby tarczycy,
 - i) klaustrofobia,
 - j) ostre infekcje,
 - k) ostre stany reumatyczne.
10. MOSiR nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody powstałe w związku ze skorzystaniem z urządzeń z zespołu saun przez osoby, u których występują przeciwwskazania do korzystania z Saun, a w szczególności osoby, o których mowa w pkt. 9 niniejszego Regulaminu.
11. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z saun tylko i wyłącznie w towarzystwie i na wyłączną odpowiedzialność osoby dorosłej.
12. W przypadku wątpliwości związanych z korzystaniem z saun należy skonsultować się z lekarzem. Korzystanie z saun przez dzieci możliwe jest wyłącznie po konsultacji lekarskiej i na odpowiedzialność osoby dorosłej.
13. Zobowiązuje się korzystających z saun do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanych pomieszczeń i urządzeń.
14. W kabinie sauny suchej fińskiej może przebywać jednocześnie 8 osób, w saunie parowej (łaźni rzymskiej) – 8 osób.
15. Przed wejściem do sauny należy:
 - a) skorzystać z natrysku myjąc dokładnie ciało środkiem myjącym w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń, a następnie osuszyć ciało do sucha,
 - b) zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia, zdjąć okulary i wyjąć szkła kontaktowe.
16. Korzystanie z sauny suchej fińskiej, łaźni parowej odbywa się nago lub w stroju saunowym.

17. W zespole saun obowiązuje wyłącznie czysty, wykonany z naturalnych włókien strój saunowy, spełniający wymogi higieniczne oraz estetyczne, nieposiadający zamków błyskawicznych albo innych wstawek metalowych lub plastikowych, mogących stanowić zagrożenie dla zdrowia lub bezpieczeństwa korzystającego jak również mogący być przyczyną uszkodzeń elementów wyposażenia i urządzeń zespołu saun: chusta, ręcznik, prześcieradło do okrycia, pareo itp.
18. Korzystanie z natrysków odbywa się nago.
19. Korzystanie z wypoczynalni – miejsca do wypoczynku po kąpielach saunowych, niewymienionych w pkt. 16 i 20 Regulaminu, odbywa się wyłącznie w stroju saunowym.
20. W łaźni parowej zaleca się przebywanie nago. W przypadku używania strojów saunowych, bezwzględnie nie mogą być one wykorzystywane później w saunie suchej fińskiej, na leżakach czy siedziskach.
21. W miejscu siedzącym w saunie suchej fińskiej, można korzystać jedynie po uprzednim przykryciu ich suchym ręcznikiem, chustą, prześcieradłem itp., tak aby żadna część ciała nie dotykała do elementów sauny.
22. Do łaźni parowej i sauny suchej fińskiej należy wchodzić boso.
23. Przed skorzystaniem z miejsc siedzących w łaźni parowej, jak i po skorzystaniu należy spłukać je wodą.
24. Kobiety w czasie menstruacji zobowiązane są do stosowania tamponów higienicznych.
25. Nie wolno stosować żadnych własnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji podczas korzystania z sauny fińskiej oraz łaźni parowej.
26. Nie wolno kłaść żadnych przedmiotów (np. ręczników, płaszczy, prześcieradeł kąpielowych) w pobliżu pieca, ani na nim, gdyż grozi to pożarem.
27. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe, w zależności od tolerancji temperatury organizmu.
28. Po seansie w saunie suchej fińskiej lub łaźni parowej zalecane jest schłodzenie organizmu i odpoczynek.
29. W zespole saun zabrania się:
 - a) chodzenia w ubraniu, stroju kąpielowym oraz obuwii innym niż basenowe,
 - b) pozostawiania bez nadzoru ręczników, chust, prześcieradeł kąpielowych itp.,
 - c) wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz wszelkich urządzeń służących do rejestrowania obrazu lub dźwięku,
 - d) biegania po terenie i hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - e) wnoszenia lodu do pomieszczeń saun,
 - f) wnoszenia oraz spożywania alkoholu i napojów alkoholowych lub innych środków odurzających,
 - g) wnoszenia opakowań szklanych, wnoszenia i spożywania jedzenia, palenia tytoniu,
 - h) spożywania napojów w saunach,
 - i) nieobyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - j) niszczenia i uszkodzenia wyposażenia zespołu saun.
30. Po pobycie w saunie suchej fińskiej i łaźni parowej kategorycznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
31. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpeli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpeli. MOSiR nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody powstałe w związku ze skorzystaniem z kąpeli w saunie przez osoby, które zaniechały przerwania dalszej kąpeli w sytuacji o której mowa w zdaniu poprzedzającym.
32. Korzystający naruszający porządek publiczny lub przepisy niniejszego Regulaminu będą usunięci z obiektu bez zwrotu poniesionych kosztów wstępu.
33. Korzystający ma obowiązek zgłaszać pracownikom MOSiR wszelkie nieprawidłowości, usterki, itp. mające wpływ na eksploatację zespołu saun i/lub bezpieczeństwo korzystających.
34. W przypadku zauważenia korzystających nie stosujących się do postanowień niniejszego Regulaminu należy zgłosić to pracownikom MOSiR.
35. Pracownik MOSiR ma prawo wyprosić osoby, które swoim zachowaniem wpływać będą na dyskomfort innych korzystających.
36. Korzystanie z zespołu saun jest równoznaczne z zapoznaniem się i akceptacją Regulaminu.
37. MOSiR nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego Regulaminu, Regulaminu Ogólnego Krytej Pływalni i poleceń pracowników MOSiR.

Instrukcja bezpieczeństwa korzystania z sauny suchej fińskiej:

Etap 1 – Przygotowanie (10 – 15 minut)

Zabiegom w saunie można się poddać po upływie 1,5 – 2 godzin po ostatnim posiłku. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć. Osoby z „zimnymi” stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny wchodzi się bez

stroju kąpielowego i obuwia basenowego, w okryciu ręcznikiem. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami.

Etap 2 – Pierwsze przegrzanie (8 – 15 minut)

Kąpiel rozpoczyna się od najniższej ławy, stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia. Na ławie należy położyć się lub usiąść z ugiętymi nogami na ręczniku. W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2-3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami. Wszelkie zmiany samopoczucia wskazujące na nietolerancję kąpeli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpeli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

Etap 3 – Ochłodzenie (do 12 minut)

Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej należy w niej przebywać i dłużej się schładzać. Należy poddać się zimnej kąpeli (10 – 30°C): wziąć prysznic lub połączyć się strumieniem wody. Zawsze zaczynamy schładzać ciało od stóp, posuwając się następnie w kierunku głowy. Niewskazane jest używanie mydła. Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.

Etap 4 – Drugie przegrzanie (10 – 15 minut)

Wejście do sauny. Możemy teraz zająć drugą ławę. Powtórzenie wyżej opisanych czynności.

Etap 5 – Odpoczynek

W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego. Po saunie należy wypocząć około 20-30 minut. Celowe jest picie, w umiarkowanych ilościach, wód mineralnych lub soków.

Instrukcja bezpieczeństwa korzystania z sauny suchej parowej:

Etap 1 – Przygotowanie (10 – 15 minut)

Zabiegom w saunie można się poddać po upływie 1,5 – 2 godzin po ostatnim posiłku. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć. Osoby z „zimnymi” stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny można wchodzić w stroju kąpielowym i obuwiu basenowym. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami.

Etap 2 – Nagrzewanie (20 – 60 minut)

Należy usiąść bezpośrednio na siedzisku. Przyjąć wygodną dla siebie pozycję. Czas pobytu w łaźni jest indywidualny i zależy od indywidualnych predyspozycji i stanu zdrowia. Proces nagrzewania może być jednokrotny, bądź podzielony na kilka sesji z przerwami na schładzanie ciała. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpeli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpeli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero podczas wypoczynku.

Etap 3 – Schładzanie (do 10 minut)

Po wyjściu z łaźni należy schłodzić ciało zimną wodą (10-30°C) – należy wziąć prysznic lub połączyć się strumieniem wody. Zawsze zaczynamy schładzać ciało od stóp, posuwając się następnie w kierunku głowy. Niewskazane jest używanie mydła. Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.

Etap 4 – Odpoczynek (15 – 30 minut)

W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego. Celowe jest picie, w umiarkowanych ilościach, wód mineralnych lub soków.