

REGULAMIN SAUN

1. W Centrum Odnowy Biologicznej tzw. SPA w budynku Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Bukownie znajdują się trzy sauny: sauna fińska (sucha), sauna parowa, sauna INFRARED (na podczerwień).
 2. Sauna jest czynna w godzinach od 15⁰⁰ do 21⁰⁰.
 3. Rezerwacji sauny można dokonać telefonicznie lub osobiście w Recepcji SPA, co najmniej godzinę przed wejściem do sauny. O rezygnacji z rezerwacji sauny należy niezwłocznie powiadomić pracownika SPA.
 4. W trosce o komfort osób korzystających z sauny należy przestrzegać godzin rezerwacji.
 5. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
 6. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie.
 7. Osoby niepełnosprawne mogą korzystać z sauny wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
 8. Korzystający z sauny zobowiązany jest do stosowania się do zaleceń pracownika MOSiR.
 9. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu zmycia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
 10. Po wyjściu z sauny należy spłukać ciało pod prysznicem.
 11. Należy koniecznie zdjąć biżuterię oraz stroje kąpielowe z syntetycznych materiałów oraz klapki. Z sauny najlepiej korzystać nago. Okryć się można ręcznikiem lub szlafrokiem z materiałów naturalnych.
 12. W saunie należy siadać lub kłaść się wyłącznie na ręczniku lub szlafroku.
 13. Przebywając w saunie nie należy pić napojów.
 14. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym podgrzewaniu i ochładzaniu ciała i może być przeprowadzana w kilku cyklach.
 15. Czas przebywania w saunie zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z sauny (sugerowany czas
-

całego cyklu około 20 minut w trakcie których należy korzystać z zimnego prysznica).

16. Po pobycie w saunie należy uzupełnić utracone płyny.
 17. Przeciwwskazaniem do korzystania z sauny są następujące schorzenia:
 - kardiologiczne: niewydolność serca, krążenia i wieńcowa ze stenokardią spoczynkową i inne choroby serca oraz nadciśnienie,
 - pulmonologiczne: przeziębienie, gruźlica, ostry stan astmatyczny,
 - inne: ostre stany zapalne, owrzodzenia, choroby weneryczne, choroby nowotworowe, epilepsja, jaskra, kamica nerkowa, robaczyce, klaustrofobia, choroby psychiczne.
 18. Zaleca się wszystkim osobom korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia wpływu sauny na stan zdrowia osób korzystających.
 19. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia, awarii sprzętu itp. należy poinformować pracownika MOSiR za pomocą sygnału alarmowego znajdującego się w saunie suchej i parowej.
 20. Nie należy polewać kamieni na piecu płynami!
 21. Obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu, wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych oraz środków odurzających.
 22. Osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu, środków odurzających, itp. oraz z zewnętrznymi objawami choroby nie będą obsługiwane.
 23. Korzystający zobowiązani są do utrzymania należytego porządku w saunie i zapleczu.
 24. Korzystający z sauny ponoszą materialną odpowiedzialność za uszkodzenia i szkody powstałe z ich winy.
 25. Za przedmioty pozostawione w szatni obsługa Ośrodka nie odpowiada.
 26. Zobowiązuje się wszystkich użytkowników do przestrzegania regulaminu, instrukcji korzystania z sauny, zasad bezpieczeństwa oraz kulturalnego zachowania.
-

27. Wstęp do sauny następuje po wykupieniu biletu lub karnetu w recepcji i otrzymaniu transpondera.
28. Po zakończeniu pobytu na terenie sauny transponder należy oddać do sczytania w Recepcji SPA .
29. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie zapisy regulaminu.

Numery alarmowe:

- 112 - Ogólny numer alarmowy.
 - 999 - Pogotowie Ratunkowe.
 - 998 - Straż Pożarna.
 - 997 - Policja.
-