

Regulamin korzystania z saun Pływalnia Aqua Relaks, ul. Pod Strzechą 3

Obowiązuje od 1.09.2016

1. Regulamin określa zasady korzystania z sauny fińskiej i rzymskiej, będących integralną częścią pływalni Aqua Relaks.
2. Przed wejściem do strefy pomieszczeń saun, należy zapoznać się z regulaminem.
3. Korzystanie z saun jest równoznaczne z akceptacją i zastosowaniem się do przepisów niniejszego regulaminu, zasad i wskazówek korzystania z saun oraz poleceń i informacji udzielanych przez pracowników pływalni.
4. Sauny czynne są w dni powszednie w godz. 17.00-22.00, w weekendy w godz. 8.00-21.00 oraz w święta w godzinach otwarcia pływalni.
5. Korzystanie z sauny jest odpłatne, według obowiązującego cennika. Osoby do 18 roku życia obowiązuje bilet ulgowy.
6. Osoby do 18 roku życia mogą korzystać z sauny, tylko i wyłącznie pod opieką pełnoletniego opiekuna. W przypadku sauny fińskiej zaleca się, aby dzieci przebywały na najniższej ławie.
7. Sauna jest koedukacyjna. Zarówno w saunie jak i w pokoju relaksu miejsca intymne należy okrywać ręcznikiem.
8. Korzystanie z sauny odbywa się na własną odpowiedzialność. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności.
9. Z sauny fińskiej jak i rzymskiej mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej.
10. Nie zaleca się korzystania z saun osobom:
 - chorym na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych;
 - chorym na tarczycę, klaustrofobie, epilepsje, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne;
 - z gorączką;
 - kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży;
 - zmęczonym i w stanie intoksykacji (zatrucia)
11. W saunach zabrania się:
 - polewania pieca i kamieni gwałtownym strumieniem wody – powoduje to zalanie grzałek i zwarcie instalacji elektrycznej;
 - przebywania osobom w stanie nietrzeźwym;
 - spożywania alkoholu i posiłków oraz palenia tytoniu;
 - wykonywania zabiegów kosmetycznych;
 - hałasowania i prowadzenia głośnych rozmów;
 - nieuzasadnionego używania przycisku Alarm;
 - manipulowania przy grzewczych urządzeniach elektrycznych;
12. Regulacja temperatury i wilgotności w saunach należy do personelu pływalni.
13. W pomieszczeniu sauny fińskiej panuje temperatura 90-100°C, wilgotność 20-35%, natomiast w saunie rzymskiej temperatura 45-55°C, wilgotność 100%.
14. Ze względu na wysoką temperaturę oraz ryzyko poparzeń w saunie fińskiej należy siadać na ręczniku tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
15. Pod groźbą odpowiedzialności karnej zabrania się niszczenia i dewastowania pomieszczeń sauny i znajdujących się w nich urządzeń.
16. Za zniszczenia powstałe z winy użytkowników odpowiedzialność materialną ponosi sprawca.
17. Wszelkie nieprawidłowości w funkcjonowaniu sauny należy zgłaszać w kasie lub ratownikom.
18. Przed wejściem do sauny należy:
 - załatwić potrzeby fizjologiczne;
 - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała;
 - zdjąć okulary i szkła kontaktowe;

- umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha;
 - zdjąć obuwie basenowe;
19. Zaleca się, aby w saunie przebywałyby minimum 2 osoby. Maksymalna ilość osób korzystających jednocześnie z sauny fińskiej wynosi 10 osób oraz sauny rzymskiej 8 osób.
 20. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi lub skorzystać z przycisku alarmowego.
 21. W przypadku stwierdzenia nie stosowania się do postanowień Regulaminu, kierownictwo pływalni może zakazać czasowego korzystania z sauny.
 22. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem decyzje podejmuje Dyrektor UCSiR.

ZASADY korzystania z sauny fińskiej

Etap 1 - przygotowanie (10-15 minut)

Pobyt w saunie rozpoczynamy 1,5 - 2 godziny po ostatnim posiłku. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć. Sucha skóra łatwiej się poci. Osoby z „zimnymi” stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny wchodzi się z ręcznikiem. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydala pot.

Etap 2 - pierwsze przegrzanie (8-15 minut)

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 (nie powinien on zajmować zbyt dużej powierzchni, aby nie ograniczać cyrkulacji ciepłego powietrza). 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 kąpieli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpieli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

Etap 3 – ochłodzenie i odpoczynek (10-15 minut)

Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej ochładzamy organizm. Po pobycie w saunie należy poddać się zimnej wilgotnej kąpieli (10-30°C): wziąć prysznic lub połać się strumieniem. Niewskazane jest używanie mydła. Następnie należy odpocząć w pokoju relaksu ok. 10- 15 minut.

Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.

Etap 4 – drugie przegrzanie (10-15 minut)

Wchodzimy do sauny, możemy teraz zająć drugą ławę i powtarzamy wyżej opisane czynności.

Etap 5 – dodatkowe zabiegi

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

Wskazówki do korzystania z sauny rzymskiej

Etap 1 - Przygotowanie (10-15 minut)

Pobyt w saunie rozpoczynamy 1,5 - 2 godziny 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 z ręcznikiem. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot.

Etap 2 – Nagrzewanie (20-60 minut)

Należy usiąść bezpośrednio na siedzisku lub na ręczniku. Przyjąć wygodną dla siebie pozycję. Czas pobytu w łaźni jest bardzo indywidualny i zależy tylko od użytkownika – może być krótszy. Proces nagrzewania może być jednokrotny, bądź podzielony na kilka sesji z przerwami na schładzanie ciała. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpieli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

Etap 3 – Schładzanie (do 10 minut)

Po wyjściu z łaźni należy ochłodzić ciało. Obniżamy temperaturę ciała zimną wodą (10-30°C) - wziąć prysznic, połać 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. Nie należy ubierać się od razu, gdyż jeszcze przez kilka minut możemy się pocić.