

## **Regulamin korzystania z sauny** **Twoje Centrum Aktywności, ul. Hirszfelda 11**

1. Regulamin określa zasady korzystania z sauny fińskiej, będącej integralną częścią Twojego Centrum Aktywności.
2. Przed wejściem do sauny, należy zapoznać się z powyższym regulaminem.
3. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z akceptacją i zastosowaniem się do przepisów niniejszego regulaminu, zasad i wskazówek korzystania z sauny oraz poleceń i informacji udzielanych przez pracowników pływalni.
4. Sauna czynna jest w dni powszednie w godz. 17.00-21.00, w weekendy w godz. 9.00-17.00 oraz w święta w godzinach otwarcia TCA.
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. Klient posiadający Kartę UCSiR z aktywnym karnetem na siłownię lub zajęcia Cross korzysta z sauny nieodpłatnie i ma obowiązek okazać ją w recepcji, co jest podstawą do wydania przez pracownika kluczyka do szafki.
8. Klient z kartą Benefit, OK Systems, Fit Profit ważną na zajęcia Cross oraz siłownię ma obowiązek okazać ją wraz z dokumentem tożsamości ze zdjęciem w recepcji, co jest podstawą do wydania przez pracownika kluczyka do szafki.
9. Klient korzystający z usług klubu na zasadach jednorazowego wejścia, może być poproszony w przez pracownika recepcji o dokument tożsamości ze zdjęciem, co będzie podstawą do wydania przez pracownika kluczyka do szafki.
10. Sauna jest koedukacyjna. Miejsca intymne należy okrywać ręcznikiem.
11. Korzystanie z sauny odbywa się na własną odpowiedzialność. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności.
12. Z sauny fińskiej mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej.
13. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
  - chorym na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych;
  - chorym na tarczycę, klaustrofobie, epilepsję, 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)
14. W saunie zabrania się:
  - polewania pieca i kamieni gwałtownym strumieniem wody – powoduje to zalanie grzałek i zwarcie instalacji elektrycznej;
  - polewania pieca i kamieni środkami własnymi np.: zapachowymi
  - 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;
15. Regulacja temperatury i wilgotności w saunach należy do personelu obiektu.
16. W pomieszczeniu sauny fińskiej panuje temperatura 90-100°C, wilgotność 20-35%.
17. 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.
18. Pod groźbą odpowiedzialności karnej zabrania się niszczenia i dewastowania pomieszczeń sauny i znajdujących się w niej urządzeń.
19. Za zniszczenia powstałe z winy użytkowników odpowiedzialność materialną ponosi sprawca.

20. Wszelkie nieprawidłowości w funkcjonowaniu sauny należy zgłaszać w recepcji lub u instruktorów.
21. 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;
22. Zaleca się, aby w saunie przebywałyby minimum 2 osoby. Maksymalna ilość osób korzystających jednocześnie z sauny fińskiej wynosi 5 osób.
23. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi lub skorzystać z przycisku alarmowego.
24. W przypadku stwierdzenia nie stosowania się do postanowień Regulaminu, kierownictwo pływalni może zakazać czasowego korzystania z sauny.
25. 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.

**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.