

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY NA KRYTEJ PŁYWALNI W PROSZÓWKACH

### W GMINNYM OŚRODKU SPORTU I REKREACJI BOCHNIA SP. Z O.O.

1. Sauny są integralną częścią basenu i obowiązują w nich przepisy Regulaminu Korzystania z Krytej Pływalni oraz niniejszy Regulamin.
2. Korzystanie z sauny fińskiej lub z sauny Infrared jest dodatkowo płatne, a opłata jest naliczana zgodnie z obowiązującym cennikiem i jest mierzona od momentu przyłożenia paska do czytnika sauny w chwili wejścia i wyjścia z sauny.
3. Przed skorzystaniem z saun korzystający powinni zapoznać się z niniejszym regulaminem.
4. Przy korzystaniu z pomieszczeń saun należy bezwzględnie stosować się do poleceń i informacji udzielanych przez ratowników i pracowników Krytej Pływalni w Proszówkach.
5. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i wytrzeć się do sucha. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy bezwzględnie zdjąć obuwie basenowe.
6. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
7. Z sauny zaleca się korzystać w kostiumie bawełnianym. Przebywanie w niej w stroju innym niż bawełniany może spowodować jego zniszczenie.
8. W saunie suchej należy używać własnego ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
9. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
10. W saunie fińskiej może przebywać jednocześnie maksymalnie 5 osób.
11. W saunie infrared może przebywać jednocześnie maksymalnie 4 osoby.
12. Z sauny suchej NIE MOGĄ korzystać osoby:
  - cierpiące na jakiegokolwiek dolegliwości skórne i inne choroby zgodnie 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, daltonizm, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, tarczyca, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne np. ból zęba) oraz kobiety w ciąży
  - osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających,
  - osoby poniżej 18-go roku życia bez opiekuna.
13. W razie wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalającego na korzystanie z sauny, należy konsultować się z lekarzem.
14. Zaleca się korzystać z sauny w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia.
15. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać ratownikowi, a w razie niebezpieczeństwa skorzystać z przycisku alarmowego.
16. Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji Bochnia sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne osób przebywających w saunie.
17. Zabrania się regulacji urządzeń saun. Ewentualne uwagi dotyczące pracy saun należy zgłaszać ratownikowi.
18. Zabrania się polewania pieca wodą, olejkami eterycznymi lub jakimkolwiek innym środkiem chemicznymi.
19. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy się umyć bez użycia mydła i ochłodzić pod natryskiem dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody. W przerwie i po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest wypoczynek oraz uzupełnienie poziomu płynów w organizmie.
20. Po pobycie w saunie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.

## 21. Instrukcja korzystania z sauny:

- Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
- Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
- Kąpiel rozpoczyna się od najniższej ławy stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.
- W saunie należy leżeć lub siedzieć w zrelaksowanej pozycji, z kolanami podciągniętymi do ciała tak aby stopy znalazły się w tej samej temperaturze co reszta ciała.
- 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.
- Jeden cykl pobytu w saunie może trwać od 5-15 min.
- Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
- Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
- Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
- W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
- Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpeli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpeli.

### Wskazania do korzystania z sauny

- bolesne napięcia mięśni,
- przewlekłe reumatyczne zapalenie stawów,
- zeszywniające zapalenie stawów,
- przewlekłe zapalenie i nieżyt oskrzeli,
- astma oskrzelowa,
- niskie ciśnienie krwi,
- zaburzenia przemiany materii,
- dolegliwości okresu klimakterycznego,
- zaburzenia miesiączkowania,
- jako środek hartujący przy zmniejszonej odporności na infekcje i przeziębienia, w odnowie biologicznej.

### Przeciwwskazania do korzystania z sauny

- ostre stany reumatyczne,
- nowotwory,
- ostre infekcje i stany astmy,
- niewydolność sercowo – krążeniowa,
- niewydolność wieńcowa,
- nadciśnienie,
- zakrzepowe zapalenie żył,
- epilepsja,
- klaustrofobia.