

REGULAMIN

korzystania z sauny Ośrodka Sportu i Rekreacji w Zamościu

I. ZASADY OGÓLNE

1. Sauna jest administrowana przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zamościu (zwany dalej „Administrator”).
2. Przed wejściem na teren sauny i przed rozpoczęciem korzystania z niej, należy zapoznać się z niniejszym regulaminem oraz regulaminem ogólnym Ośrodka Sportu i Rekreacji w Zamościu.
3. Sauna jest dostępna po dokonaniu rezerwacji w dziale sportowo-rekreacyjnym, email: imprezy@osir.zamosc.pl.
4. Z sauny mogą korzystać:
 - a. kluby i stowarzyszenia sportowe (pod nadzorem trenera/instruktora),
 - b. grupy zorganizowane (pod opieką osób pełnoletnich),
 - c. osoby fizyczne indywidualnie (wyłącznie pełnoletnie),
 - d. osoby fizyczne niepełnoletnie (wyłącznie pod opieką rodzica/opiekuna prawnego).
5. W saunie jednocześnie może przebywać maksymalnie 6 osób.
6. Zabrania się korzystania z sauny przez osoby:
 - a. pod wpływem alkoholu, środków odurzających lub innych podobnie działających środków,
 - b. cierpiące na choroby: serca, nowotworowe, metaboliczne, układu oddechowego, alergiczne lub inne mogące stanowić zagrożenie utraty zdrowia lub życia,
 - c. z przeciwwskazaniami lekarskimi.
7. Osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy niniejszego regulaminu będą usuwane z sauny.

II. BEZPIECZEŃSTWO UŻYTKOWNIKÓW I ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOSOBU KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Z sauny powinno się korzystać tylko w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w razie potrzeby. W przypadku nagłego pogorszenia się samopoczucia w saunie, należy włączyć dzwonek alarmowy za pomocą przycisku znajdującego się w kabinie sauny.
2. Z sauny może korzystać osoba, która nie posiada przeciwwskazań do korzystania z niej. Nie może korzystać z usług sauny osoba, która jest w stanie infekcji, choroby zakaźnej lub innej dolegliwości, która może mieć wpływ na inne osoby przebywające w saunie.
3. Osoby cierpiące z powodu chorób przewlekłych powinny, przed pierwszym seansem, zasięgnąć opinii lekarza, gdyż niektóre choroby mogą być przeciwwskazaniem do korzystania z sauny.
4. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
5. Nie zaleca się korzystania z sauny bezpośrednio po obfitym posiłku.
6. Z sauny należy korzystać wyłącznie w obuwiu typu klapki, nie zawierającego elementów metalowych.
7. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, ponieważ mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
8. W celu skorzystania z sauny należy się zaopatrzyć w dwa ręczniki – jeden do wycierania się, drugi jako podkładka na ławę lub owinięcia ciała.
9. Przed przystąpieniem do seansu w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha.
10. W saunach suchych (drewnianych) należy siadać na ręczniku. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
11. Korzystanie z sauny rozpoczyna się od ław niskich, stopniowo przechodząc na wyższe.
12. Na ławach można siedzieć lub leżeć (na ręczniku).
13. Przed skorzystaniem z sauny nie należy stosować kosmetyków, w szczególności w formie kremów lub balsamów do ciała, gdyż powoduje to ograniczenie pocącej się powierzchni ciała i intensywności pocenia się.
14. 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.

15. W każdym etapie korzystania z sauny należy dbać odpowiednio o dobre ogrzanie ciała i dostateczne jego wychłodzenie.
16. Kąpiel w saunie kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem ciała wodą – niewskazane jest używanie mydła.
17. W czasie i bezpośrednio po skorzystaniu z sauny nie zaleca się podejmowania wysiłku fizycznego.
18. Po skorzystaniu z sauny należy wypocząć około 20 – 30 minut. Celowe jest wypicie w tym czasie umiarkowanych ilości płynów (około 0,5 – 1 l), najlepiej wód mineralnych lub soków owocowych.

(pkt 3-18 - źródło: Główny Inspektorat Sanitarny)

III. PRZEPISY KOŃCOWE

1. Regulamin podlega podaniu do publicznej wiadomości poprzez publikację na stronie internetowej OSiR Zamość oraz umieszczenie na tablicy informacyjnej przy saunie.
2. Przebywanie w saunie jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu oraz regulaminu ogólnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Zamościu.
3. Skargi i wnioski należy kierować do Administratora: Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zamościu, ul. Królowej Jadwigi 8, 22-400 Zamość.
4. Regulamin obowiązuje od dnia 20.03.2024 r.

Dyrektor

OSiR Zamość