

Regulamin

korzystania z sauny suchej i parowej MOSiR Myszków

1. Sauna jest integralną częścią Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Myszkowie, obowiązują w niej przepisy Regulaminu MOSiR w Myszkowie dostępne na stronie www.mosirmyszkow.pl.
2. Każda osoba korzystająca z sauny ma obowiązek zapoznania się z regulaminem.
3. Bilet wstępu kupuje się w kasie, cena zgodnie z cennikiem usług.
4. Sauna czynna jest od poniedziałku do niedzieli (rezerwacja grupy) w godzinach od 6.30 do 21.00 z wyłączeniem środy. **Rezerwacja następuje po wcześniejszym uiszczeniu opłaty w kasie.**
5. W środę sauna czynna jest od 16.00 do 21.00.
6. W saunie parowej panuje temperatura od 40°C do 50°C.
7. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe (zalecane jest zasięgnięcie opinii lekarza).
8. Kobiety w ciąży lub te, które podejrzewają, że mogą być w ciąży przed wizytą w saunie powinny skontaktować się ze swoim lekarzem. W pierwszych miesiącach ciąży wysoka temperatura może powodować groźne uszkodzenie płodu.
9. Przeciwwskazania do korzystania z sauny:
 - a) reumatoidalne: w ostrym stanie reumatycznym,
 - b) pulmonologiczne: infekcje, przeziębienie, gruźlica, ostry stan astmatyczny,
 - c) kardiologia: niewydolność serca, krążenia i wieńcowa ze stenokardią spoczynkową i inne choroby serca, po udarach (najlepiej korzystać po konsultacji z lekarzem),
 - d) inne: ostre stany zapalne, wrzody, guzy, ogniska zakażenia (np. przy bólu zęba), choroby weneryczne, epilepsja, jaskra.
 - e) choroby tarczycy,
 - f) młodzież poniżej 18 lat.
- 10. Obuwie basenowe zostawiamy przed wejściem do sauny.**
11. Po wejściu do sauny należy usiąść lub położyć się na ręczniku.
12. W wypadku zauważenia nieprawidłowości działania sauny (np. zbyt wysoka temperatura) prosimy o kierowanie uwag do personelu recepcji siłowni.

13. Na terenie sauny zabrania się:

- a) dotykania i manipulowania urządzeniami znajdującymi się w saunie,
- b) stosowania wszelkiego rodzaju olejków eterycznych,
- c) noszenia okularów, soczewek kontaktowych oraz biżuterii,
- d) wnoszenia naczyń, butelek z napojami, jedzenia, alkoholu,
- e) palenia tytoniu, e-papierosów i innych środków odurzających,
- f) robienia zdjęć, nagrywania filmów itp.

14. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało zimną wodą i odpocząć.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ

1. Do korzystania z sauny należy się zaopatrzyć w obuwie typu klapki basenowe, mydło, oraz dwa ręczniki (jeden służy do wycierania się a drugi, jako podkładka na siedzisko w saunie).

2. Przed wejściem do sauny należy zmyć makijaż, wziąć prysznic i dokładnie osuszyć ciało i włosy. Zdjąć wszystkie metalowe przedmioty, gdyż mogą stać się przyczyną poparzenia.

3. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot.

4. Obuwie basenowe zostawiamy przed wejściem do sauny.

5. W saunie znajduje się wąż z wodą. Przed zajęciem miejsca należy spłukać siedzisko i oparcie wodą, uważając, żeby nie ochłapać innych osób przebywających w saunie, następnie rozłożyć ręcznik na siedzisko. Po zakończeniu korzystania z sauny należy ponownie po sobie opłukać wodą siedzisko i oparcie.

6. Klienci korzystający z sauny parowej zobligowani są do zachowania bezpiecznej odległości od wylotu pary.

7. Podczas pobytu w saunie oraz bezpośrednio po nim przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.

8. Sauna parowa (tzw. łaźnia rzymska), to sauna o wilgotności dochodzącej, do 100% lecz niższej temperaturze: 40°C do 50°C.

9. Jedno wejście do sauny powinno trwać ok. 5-15 minut, a całkowity czas nie powinien przekraczać 30 minut dziennie np. po 2 x 15 minut, lub 3 x 10 minut. Liczba wejść do sauny parowej: 2-3.

10. W czasie przebywania w saunie parowej nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot.

11. Po wyjściu z sauny należy stopniowo ochładzać ciało (gwałtowne ochłodzenie może być szkodliwe dla zdrowia).
12. Po wyjściu z sauny należy wypocząć ok 20-30 minut. Wskazane jest w picie umiarkowanych ilościach (ok. 0,5-1 litra) wody lub soku.
13. W razie wypadku spowodowanego nieprzestrzeganiem regulaminu sauny wszelką odpowiedzialność ponosi użytkownik.
14. Wszystkie osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy niniejszego regulaminu będą wypraszane z sauny.

UWAGA:

W PRZYPADKU POGORSZENIA SAMOPOCZUCIA PODCZAS POBYTU W SAUNIE LUB JAKICHKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI ZDROWOTNYCH NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

1. Do korzystania z sauny należy się zaopatrzyć w obuwie typu klapki basenowe, mydło, oraz dwa ręczniki (jeden służy do wycierania się a drugi, jako podkładka na siedzisko w saunie).
2. Podczas pobytu w saunie oraz bezpośrednio po nim przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
- 3. Przed wejściem do sauny należy zmyć makijaż, wziąć prysznic i dokładnie osuszyć ciało i włosy. Zdjąć wszystkie metalowe przedmioty, gdyż mogą stać się przyczyną poparzenia.**
4. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot.
- 5. Obuwie basenowe zostawiamy przed wejściem do sauny.**
6. Po wejściu do sauny należy położyć ręcznik na ławie, można na nim usiąść lub położyć się na nim
7. Pobyt w saunie powinien być podzielony na kilka cykli:
 - a) pierwszy cykl trwa ok 25 minut – 10-15 minut przebywania w gorącym pomieszczeniu,
 - b) następnie 10-15 minut to stopniowe ochładzanie ciała zimną wodą, nie należy tego robić zbyt gwałtownie, aby nie doszło do szoku termicznego, po czym odpoczynek w pozycji siedzącej,

c) po wystudzeniu organizmu w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut, tym razem po wejściu do sauny można zająć miejsce na wyżej położonej ławie, gdzie panuje wyższa temperatura.

1. 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.
2. Po wszystkich cyklach w saunie należy schłodzić ciało, wypocząć ok 20-30 minut.
3. Pobyt w saunie należy przerwać, gdy zauważymy pierwsze oznaki przegrzania takie jak osłabienie, ucisk na klatkę piersiową, przyspieszone bicie serca.
4. Należy również uzupełniać płyny w umiarkowanych ilościach (woda mineralna, soki owocowe).
5. W razie wypadku spowodowanego nieprzestrzeganiem regulaminu sauny wszelką odpowiedzialność ponosi użytkownik.
6. Wszystkie osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy niniejszego regulaminu będą wypraszane z sauny.

UWAGA:

W PRZYPADKU POGORSZENIA SAMOPOCZUCIA PODCZAS POBYTU W SAUNIE LUB JAKICHKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI ZDROWOTNYCH NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.

Data: 25.02.2021 r.