

OGÓLNY REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN W BUDYNKU CDK

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Sauna sucha oraz sauna parowa są integralną częścią obiektu i obowiązują w nich przepisy Regulaminu CKiS oraz niniejszy Regulamin.
3. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika CKiS
4. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik CKiS
5. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej.
6. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie.
7. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie i dzieci pod nadzorem osób dorosłych.
8. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
9. W razie wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalającego na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.
10. CKiS nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne przebywania w saunie.
11. Użytkownicy sauny są zobowiązani do przestrzegania porządku.
12. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu zostaną usunięte z sauny.
13. Na terenie sauny zabrania się:
 - wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
 - wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 - hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - wnoszenia i spożywania jedzenia,
 - wprowadzania zwierząt,
 - wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych i środków odurzających,
 - zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - palenia tytoniu, w tym także papierosów elektrycznych,
 - niszczenia i uszkodzania wyposażenia.
14. Niedozwolone jest korzystanie z sauny pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.
15. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w biżuterii, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
16. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami
17. W saunie może przebywać jednocześnie max. 6 osób.
18. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało pod prysznicem i wytrzeć się do sucha.
19. Odpowiednim okryciem w saunie są ręczniki kąpielowe.
20. Odpowiednim obuwiem w przestrzeni sauny jest obuwie basenowe typu: klapki
21. W saunie należy używać ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą oraz pozostawić obuwie basenowe przed drzwiami sauny.
22. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie punkty regulaminu.
23. Pracownicy i właściciele obiektu nie odpowiadają za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu.

Wytyczne dotyczące wymagań sanitarno-higienicznych dla saun opracowane na zlecenie **Głównego Inspektoratu Sanitarnego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny** stanowią zestawienie dobrych praktyk służących zapewnieniu bezpieczeństwa zdrowotnego osób korzystających z formy rekreacji, jaką są sauny.

Zasady korzystania z sauny w formie skróconej:

1. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby w dobrym stanie zdrowia, bez przeciwwskazań lekarskich.
2. Osoby cierpiące z powodu chorób przewlekłych powinny, przed pierwszym seansem, zasięgnąć opinii lekarza, gdyż niektóre choroby mogą być przeciwwskazaniem do korzystania z sauny.
3. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
4. Nie zaleca się korzystania z sauny bezpośrednio po obfitym posiłku.
5. Z sauny należy korzystać wyłącznie w obuwiu typu klapki, nie zawierającego elementów metalowych.
6. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, ponieważ mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
7. W celu skorzystania z sauny należy się zaopatrzyć w dwa ręczniki – jeden do wycierania się, drugi jako podkładka na ławę lub owinięcia ciała.
8. Przed przystąpieniem do seansu w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha.
9. W saunach suchych (drewnianych) należy siadać na ręczniku. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
10. Korzystanie z sauny rozpoczyna się od ław niskich, stopniowo przechodząc na wyższe.
11. Na ławach można siedzieć lub leżeć (na ręczniku).
12. 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. 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.
13. W każdym etapie korzystania z sauny należy dbać odpowiednio o dobre ogrzanie ciała i dostateczne jego wychłodzenie.
14. Kąpiel w saunie kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem ciała wodą – niewskazane jest używanie mydła.
15. W czasie i bezpośrednio po skorzystaniu z sauny nie zaleca się podejmowania wysiłku fizycznego.
16. 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.

Wytyczne nie są źródłem powszechnie obowiązującego prawa, lecz mają charakter pomocniczy i mogą być stosowane w przypadku braku uregulowań prawnych w tym zakresie. Prawa autorskie do Wytycznych dotyczących wymagań sanitarno-higienicznych dla saun przysługują Głównemu Inspektoratowi Sanitarnemu. Każde wykorzystanie niniejszego opracowania lub jego fragmentu wymaga wskazania przynajmniej źródła.