

ZARZĄDZENIE NR 11/2022
DYREKTORA OŚRODKA SPORTU I REKREACJI
W SOLCU KUJAWSKIM
Z DNIA 16 GRUDNIA 2022 R.

w sprawie wprowadzenia regulaminu korzystania z saun mieszczących się w pływalni krytej Ośrodka Sportu i Rekreacji w Solcu Kujawskim

ZARZĄDZAM, CO NASTĘPUJE:

§ 1


Wprowadzam do stosowania w Ośrodku Sportu i Rekreacji w Solcu Kujawskim „Ogólny regulamin korzystania z saun”, stanowiący załącznik nr 1 do niniejszego zarządzenia

§2

Regulamin o którym mowa stanowi integralną część niniejszego zarządzenia.

§ 3

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem 16.12.2022 r.

DYREKTOR
Ośrodka Sportu i Rekreacji

mgr Wojciech Lutowski

OGÓLNY REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi.
3. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik obsługi.
4. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
5. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie i dzieci od 12 roku życia pod nadzorem osób dorosłych.
6. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
7. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
8. Zaleca się korzystanie z sauny dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności organizmu.
9. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
10. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
11. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
12. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe.
13. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
14. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
15. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.
16. Na teren sauny zabrania się:
 1. wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
 2. wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 3. hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,



4. wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
5. wnoszenia napojów alkoholowych,
6. nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
7. palenia tytoniu,
8. niszczenia i uszkodzania wyposażenia.

17. Po pobycie w saunie kategoriycznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.

18. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie.

19. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:

1. bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
2. osobom z chorobami krążenia,
3. osobom chorującym na cukrzycę,
4. osobom nietrzeźwym,
5. kobietom ciężarnym,
6. kobietom w czasie menstruacji.

20. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z sauny.

21. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.

22. Pracownicy i właściciele obiektu nie odpowiadają za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.

DYREKTOR
Ośrodka Sportu i Rekreacji
mgr Wojciech Lutowski