

Ośrodek Sportu i Rekreacji
ul. gen. Stefana Roweckiego „Grota” 3
86-050 Solec Kujawski,
tel. 52/387 20 16,
NIP 554-23-42-952

Załącznik do Zarządzenia nr 1/2025
Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji
w Solcu Kujawskim z dnia 13 lutego 2025 r.

REGULAMIN STREFY SAUN

1. Strefa Saun jest częścią Krytej Pływalni Ośrodka Sportu i Rekreacji w Solcu Kujawskim i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Krytej Pływalni oraz niniejszego Regulaminu.
2. Osoby korzystające ze Strefy Saun mają obowiązek zapoznania się z niniejszym Regulaminem.
4. Wszystkie osoby korzystające z saun są zobowiązane do wykonywania poleceń ratowników, związanych z zachowaniem higieny, dobrych obyczajów i bezpieczeństwa.
5. Korzystanie z saun jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje Regulamin.
6. Za skutki zdrowotne związane z nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu kierownictwo obiektu nie ponosi odpowiedzialności.

ZASADY OGÓLNE

7. Z Saun mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby powyżej 16 roku życia mogą korzystać z sauny , ale pod nadzorem osób dorosłych.
8. Osoby korzystające z Saun powinny posiadać suche ręczniki.
9. W Saunie nie wydzielono strefy nagości. Przemieszczając się po Strefie, po zakończeniu sesji w saunie, miejsca intymne należy zakryć ręcznikiem, szlafrokiem.
10. Saunowanie w saunach suchych, odbywa się bez biżuterii, zegarków, okularów, szkieł kontaktowych, strojów kąpielowych, a miejsca intymne należy zakryć ręcznikiem.

ZASADY HIGIENY I BEZPIECZEŃSTWA

11. Przed wejściem do sauny należy dokładnie umyć całe ciało i wytrzeć je do sucha.
12. Z saun suchych należy korzystać w ręczniku siadając lub kładąc się na ławkach w taki sposób, aby żadna część ciała (w tym również stopy) nie stykała się bezpośrednio z deskami.
13. Do saun suchych należy wchodzić boso.
14. Nie wolno dotykać ani zbytnio zbliżać się do gorącego pieca, polewać wodą elementów drewnianych oraz czujników, a także zasłaniać ani zamykać otworów wlotowych lub wylotowych.
15. Zakazane jest również dodawanie własnych aromatów i innych dodatków.
16. Udając się do sauny należy zdjąć metalowe ozdoby lub inne przedmioty, ze względu na ryzyko poparzenia ciała.



17. Nie zaleca się przebywania jednorazowo w saunie dłużej niż 15 minut.
18. Użytkownicy każdorazowo, po skorzystaniu z sauny i schłodzeniu ciała, powinni umyć pot z ciała pod prysznicem bez dodatku mydła. Niedopuszczalne jest wejście do którejkolwiek nieckiej basenowej bez wcześniejszego skorzystania z natrysku.
19. Wskazane jest, żeby z sauny korzystały jednocześnie minimum dwie osoby, aby w razie zasłabnięcia jednej z nich, druga osoba mogła udzielić jej pomocy lub ewentualnie wezwać potrzebną pomoc.
20. W przypadku znaczącego pogorszenia samopoczucia podczas korzystania z sauny należy natychmiast opuścić komorę sauny, a w razie konieczności wezwać pomoc używając przycisku ALARM.

ZASADY PORZĄDKOWE

21. Z saun należy korzystać w ciszy i z zachowaniem poszanowania komfortu współużytkowników.
22. Zabrania się wstępu do saun osobom będącym pod wpływem alkoholu, substancji psychotropowych oraz innych środków odurzających.
23. W saunach nie wolno spożywać wyrobów alkoholowych ani innych używek.
24. Zabrania się wnoszenia i spożywania jedzenia w saunach. Wodę do sauny można wnosić wyłącznie w nietłukących się opakowaniach.
25. Zabrania się wnoszenia do strefy saun urządzeń elektronicznych, zwłaszcza urządzeń rejestrujących jak smartfony, tablety. OSiR nie ponosi odpowiedzialności za utratę lub uszkodzenie przedmiotów wniesionych do Strefy niezgodnie z niniejszym postanowieniem.
26. Z saun nie wolno korzystać osobom posiadającym ku temu przeciwwskazania zdrowotne, w tym zwłaszcza następujące choroby i niedomagania:
 - a) ostre lub przewlekłe choroby zakaźne oraz stwierdzone ich nosicielstwo,
 - b) ostre stany gorączkowe,
 - c) skłonność do krwawień lub krwotoków,
 - d) schorzenia przewlekłe tj. gruźlica, choroba nowotworowa, choroby nerek, wątroby lub niedokrwistość,
 - e) jaskra,
 - f) choroby skóry o przebiegu ropnym lub z owrzodzeniami,
 - g) ciąża powikłana zatruciem ciążowym lub niedokrwistością,
 - h) zaburzenia wydzielania wewnętrznego, takie jak nadczynność gruczołu tarczowego, obrzęk śluzowaty oraz niedomogi kory nadnerczy,
 - i) padaczka oraz stany psychotyczne,
 - j) choroby nałogowe – alkoholizm i narkomania,
 - k) choroby układu krążenia, w tym stabilna i niestabilna choroba wieńcowa, stany po przebytym zawale mięśnia sercowego, stany po wylewach krwawych, uogólniona miażdżyca, zarostowe schorzenia naczyń krwionośnych oraz zakrzepowe zapalenie żył.
27. W Saunach obowiązuje bezwzględny zakaz czynności i zachowań seksualnych.

Aktualizacja 13.02.2025 r.

Życzymy udanego pobytu

DYREKTOR
Ośrodka Sportu i Rekreacji
mgr Wojciech Lutowski