

# Regulamin korzystania z sauny w OSiR Żoliborz

1. Sauna OSiR Żoliborz jest sauną koedukacyjną, przeznaczoną dla osób nie posiadających przeciwwskazań zdrowotnych.
2. Osoby niepełnoletnie mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób dorosłych.
3. Sauna jest czynna wyłącznie w godzinach otwarcia obiektu zgodnie z ustalonym harmonogramem zajęć.
4. Każdy użytkownik sauny przed wejściem powinien zapoznać się z regulaminem i przestrzegać jego postanowień,
5. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
  - zachowujące się niestosownie, obelżywie i agresywnie w stosunku do innych,
  - pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających,
  - cierpiące na zakaźne choroby skóry, posiadające otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, częste iniekcje dożylnie na kończynach, mające trudności w oddychaniu i zaburzenia równowagi, chore na serce, z nadciśnieniem, po udarach, z chorobami naczyń krwionośnych, chore na tarczycę, padaczkę (epilepsję),
  - kobiety w ciąży, kobiety w czasie menstruacji oraz małe dzieci ze względu na brak wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji.
6. Z sauny nie należy korzystać bezpośrednio po posiłku fizycznym, naczczo lub po zbyt obfitym posiłku.
7. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie, OSiR Żoliborz nie ponosi odpowiedzialności.
8. Przed wejściem do sauny należy zdjąć obuwie oraz wszelką biżuterię (kolczyki, łańcuszki, zegarki), okulary i szkła kontaktowe.
9. Do sauny wchodzimy po dokładnym umyciu całego ciała z użyciem mydła.
10. Korzystamy z sauny nago po owinięciu ciała w ręcznik lub szlafrok. Strój kąpielowy zatrzymuje pot i może spowodować podrażnienie skóry.
11. W saunie należy siadać na ręczniku lub szlafroku w ten sposób aby żadna część ciała nie stykała się z drewnianą powierzchnią.
12. W saunie leżymy lub siedzimy w pozycji zrelaksowanej, najlepiej z kolanami podciągniętymi tak, by stopy były w tej samej temperaturze co reszta ciała.
13. W saunie zabrania się: biegania, hałasowania i głośnego prowadzenia rozmów, dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych, wnoszenia jedzenia, napojów i wszelkich przedmiotów zbędnych, nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.
14. Przykładowy przebieg kąpieli w saunie:
  - Gorąca kąpiel stóp przed wejściem do sauny,
  - Pobyt w saunie 8 – 12 minut do momentu uczucia silnego nagrzania całego ciała,
  - Szybkie schłodzenie całego ciała zimną wodą pod prysznicem,
  - Relaks w ciepłym pomieszczeniu,
15. Zaleca się korzystanie z sauny w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w przypadku złego samopoczucia.
16. Wszelkie problemy ze zdrowiem oraz pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać najbliższemu pracownikowi obsługi lub skorzystać z przycisku sygnalizacyjnego znajdującego się przy wyjściu z sauny.
17. Wskazane jest korzystanie z sauny raz w tygodniu, w tym samym dniu tygodnia. Regularne korzystanie z sauny chroni organizm przed przeziębieniami.
18. Po pobycie w saunie nie zaleca się posiłku fizycznego.
19. Po pobycie w saunie należy uzupełnić ubytek wody w organizmie, najlepiej wodą mineralną lub sokami owocowymi.
20. Osoby niestosujące się do regulaminu mogą zostać wyproszone z sauny.

# Regulamin zajęć fitness i odnowy biologicznej

1. Zajęcia fitness i odnowy biologicznej odbywają się na sali gimnastycznej, siłowni oraz w pomieszczeniach odnowy biologicznej Ośrodka Sportu i Rekreacji m. st. Warszawy w Dzielnicy Żoliborz przy ulicy Potockiej 1.
2. Zajęcia fitness i odnowy biologicznej odbywają się w godzinach pracy Ośrodka zgodnie z regulaminem oraz rozkładem zajęć.
3. Zajęcia fitness i odnowy biologicznej mogą być indywidualne bądź grupowe.
4. Wszystkich uczestników zajęć fitness obowiązuje ubiór sportowy oraz dbałość o higienę osobistą.
5. Każdy uczestnik zajęć fitness i odnowy biologicznej ponosi odpowiedzialność za swój stan zdrowia, ma obowiązek zapoznać się z regulaminem zajęć fitness i odnowy biologicznej i przestrzegać jego postanowień.
6. W zajęciach fitness i odnowy biologicznej uczestniczą wyłącznie osoby wnoszące opłaty zgodnie z cennikiem usług OSiR bądź uprawnione na mocy umów zawartych z Dyrektorem Ośrodka.
7. Uczestnicy zajęć fitness i odnowy biologicznej mają prawo do korzystania z szatni na 10 minut przed rozpoczęciem zajęć, zobowiązani są do przestrzegania czystości i porządku oraz opuszczenia szatni niezwłocznie po zakończeniu zajęć.
8. W zajęciach fitness i odnowy biologicznej biorą udział wyłącznie osoby, których stan zdrowia pozwala na wykonywanie ćwiczeń fizycznych i nie posiadają w tym zakresie przeciwwskazań.
9. Grupowe i indywidualne zajęcia fitness odbywają się wyłącznie w obecności instruktora a zabiegi fizjoterapii wykonują wyłącznie pracownicy posiadający uprawnienia do wykonywania zabiegów i obsługi urządzeń.
10. Zabiegi fizjoterapii i odnowy biologicznej prowadzone są z osobami posiadającymi skierowania od lekarza specjalisty lub w przypadkach gdy nie jest ono wymagane po konsultacji z pracownikiem posiadającym uprawnienia do ich prowadzenia.
11. Osoby nie uprawnione do korzystania z zajęć nie mogą przebywać w pomieszczeniach fitness i odnowy biologicznej z wyjątkiem osób sprawujących opiekę nad małymi dziećmi, opiekunów osób niepełnosprawnych oraz osób korzystających z zabiegów i ze względu na stan zdrowia wymagających opieki.
12. Uczestnicy zajęć korzystają z urządzeń za wiedzą i zgodą instruktora lub osoby prowadzącej zajęcia a po zakończeniu ćwiczeń zobowiązani są odłożyć sprzęt na wyznaczone miejsce.
13. Uczestnicy zajęć korzystają z urządzeń w sposób zgodny z instrukcją i zgodny z ich przeznaczeniem.
14. Uczestnicy zajęć mają obowiązek dbać o porządek oraz sprzęt i urządzenia z których korzystają a o uszkodzeniach sprzętu i urządzeń niezwłocznie poinformować instruktora lub osobę prowadzącą zabiegi.
15. Osoby uczestniczące w zajęciach w siłowni i ćwiczące wolnymi ciężarami zobowiązane są do zgłaszania potrzeby asekuracji instruktorom bądź innym uczestnikom zajęć a także asekurowania innych uczestników zajęć o ile zajdzie taka potrzeba.
16. Osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu, osoby z objawami schorzeń stwarzających zagrożenie dla innych uczestników oraz osoby naruszające porządek publiczny, których zachowanie utrudnia prowadzenie zajęć i naraża innych uczestników na niebezpieczeństwo nie mogą uczestniczyć w zajęciach fitness i odnowy biologicznej.
17. Osoby niszczące sprzęt lub urządzenia ponoszą odpowiedzialność materialną za szkody, które wyrządziły, za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiedzialność ponoszą ich opiekunowie.
18. Instruktorzy, pracownicy odnowy biologicznej oraz osoby upoważnione przez dyrektora OSiR mają nadzór nad przebiegiem zajęć i przestrzeganiem regulaminu. Wszyscy

uczestnicy zajęć zobowiązani są podporządkować się ich nakazom.

19. Uczestników zajęć fitness i odnowy biologicznej korzystających z pływalni obowiązuje regulamin pływalni.
20. W obliczu zagrożenia zdrowia lub życia należy niezwłocznie zawiadomić instruktora lub pracownika odnowy biologicznej lub najbliższą osobę potrafiącą udzielić pierwszej pomocy.