

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Sauna znajdująca się na terenie obiektu administrowanego przez Ośrodek Sportu i Rekreacji m. st. Warszawy w Dzielnicy Żoliborz przy ul. Potockiej 1 w Warszawie, zwany dalej „OSiR Żoliborz”, jest sauną suchą, 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.
4. Każdy użytkownik przed wejściem do sauny powinien zapoznać się z niniejszym Regulaminem i przestrzegać jego postanowień.
5. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
  - 1) zachowujące się niestosownie, obelżywie i agresywnie w stosunku do innych,
  - 2) pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających,
  - 3) cierpiące na zakaźne choroby skóry, posiadające otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, częste iniekcje dożylnie, mające trudności w oddychaniu i zaburzenia równowagi, chore na serce, z nadciśnieniem, po udarach, z chorobami naczyń krwionośnych, chore na tarczycę, padaczkę (epilepsję), posiadające inne przeciwwskazania zdrowotne do korzystania z sauny;
  - 4) kobiety w ciąży, kobiety w czasie menstruacji.
6. Z sauny nie należy korzystać bezpośrednio po wysiłku fizycznym, na czczo lub po zbyt obfitym posiłku.
7. Użytkownik korzysta z sauny na własną odpowiedzialność. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie OSiR Żoliborz nie ponosi odpowiedzialności.
8. Przed wejściem do sauny należy skorzystać z przebieralni fitness, w tym zdjąć obuwie oraz wszelką biżuterię (kolczyki, łańcuszki, zegarki), okulary i szkła kontaktowe. W zakresie korzystania z przebieralni oraz odpowiedzialności za rzeczy pozostawione przez użytkownika na terenie obiektu znajdują odpowiednie zastosowanie postanowienia Regulaminu pływalni.
9. Do sauny należy wchodzić po dokładnym umyciu całego ciała z użyciem mydła.
10. Z sauny korzysta się nago po owinięciu ciała w ręcznik lub szlafrok. Nie jest dozwolone korzystanie z sauny w stroju kąpielowym - 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 zaleca się leżeć lub siedzieć w pozycji zrelaksowanej, najlepiej z kolanami podciągniętymi tak, by stopy były w tej samej temperaturze co reszta ciała.  
Przykładowy przebieg kąpieli w saunie to:
  - 1) gorąca kąpiel stóp przed wejściem do sauny,
  - 2) pobyt w saunie 8 – 12 minut do momentu uczucia silnego nagrzania całego ciała,
  - 3) szybkie schłodzenie całego ciała zimną wodą pod prysznicem po wyjściu z sauny,
  - 4) relaks w ciepłym pomieszczeniu.
13. W saunie zabrania się: biegania, hałasowania i głośnego prowadzenia rozmów, dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych, wnoszenia jedzenia, napojów i wszelkich przedmiotów zbędnych, w tym w szczególności telefonów i innych urządzeń elektronicznych, nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe, spożywania napojów alkoholowych i substancji niedozwolonych, palenia tytoniu.
14. Z sauny można korzystać tylko w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia.

15. Wszelkie problemy ze zdrowiem oraz pogorszenie samopoczucia w trakcie korzystania z sauny należy niezwłocznie zgłaszać najbliższemu pracownikowi OSiR Żoliborz lub skorzystać z przycisku sygnalizacyjnego znajdującego się przy wyjściu z sauny.
16. Sauna zamontowana w OSiR Żoliborz jest sauną suchą co oznacza, że nie polewamy kamieni umieszczonych w piecu wodą bądź innymi płynami.
17. Po pobycie w saunie nie zaleca się wysiłku fizycznego oraz korzystania z whirlpoola.
18. Zaleca się konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia wpływu sauny na stan zdrowia osoby korzystającej.
19. OSiR Żoliborz nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek zdarzenia powstałe na skutek złamania niniejszego Regulaminu.
20. Osoby nie stosujące się do Regulaminu mogą zostać wyproszone z sauny jak również z terenu pływalni.
21. Wszelkie skargi i wnioski należy zgłaszać Dyrektorowi OSiR Żoliborz.