



REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNARIUM

1. Saunarium znajdujące 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”, składa się z kompleksu czterech saun koedukacyjnych, przeznaczonych dla osób nie posiadających przeciwwskazań zdrowotnych. Są to: sauna sucha, sauna fińska, sauna parowa oraz sauna infrared, zwane dalej „sauną”. Ponadto w skład kompleksu wchodzi strefa schładzania (lodopad, wiadro prysznicowe) oraz strefa relaksu.
2. Osoby niepełnoletnie mogą przebywać w saunarium wyłącznie pod opieką osób dorosłych.
3. Saunarium jest czynne wyłącznie w godzinach otwarcia OSiR Żoliborz.
4. Za korzystanie z saunarium naliczana jest opłata zgodnie z obowiązującym cennikiem.
5. Liczba osób korzystających z poszczególnych saun limitowana jest wymogami bezpieczeństwa.
6. Każdy użytkownik przed wejściem do saunarium powinien zapoznać się z niniejszym Regulaminem i przestrzegać jego postanowień.
7. Z saunarium 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, choroby płuc, astmę, 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.
8. Z sauny nie należy korzystać bezpośrednio po wysiłku fizycznym, na czczo lub po zbyt obfitym posiłku.
9. Użytkownik korzysta z wybranej sauny na własną odpowiedzialność. Wchodząc do sauny użytkownik potwierdza tym samym, że stan jego zdrowia pozwala na korzystanie z saunowania. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie OSiR Żoliborz nie ponosi odpowiedzialności.

10. Przed wejściem do saunarium 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.
11. Do sauny należy wchodzić po dokładnym umyciu całego ciała z użyciem mydła oraz wytarciu ciała do sucha.
12. W okresie pandemii Maksymalna ilość osób mogących jednocześnie przebywać w saunie:
 - a) sauna fińska – 10 osób
 - b) sauna sucha – 8 osób
 - c) łaźnia parowa – 4 osoby
 - d) sauna infrared – 1 osoba
13. 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.
14. W saunie należy siadać na ręczniku lub szlafroku w ten sposób, aby żadna część ciała nie stykała się z drewnianą powierzchnią.
15. 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) po wyjściu z sauny należy ciało schładzać stopniowo, rozpoczynając od stóp w kierunku serca;
 - 4) odpoczynek w strefie relaksu.
16. 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.
17. Z sauny powinno się korzystać w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia.
18. 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.

19. W przypadku sauny suchej oraz sauny fińskiej zabrania się polewania kamieni umieszczonych w piecu wodą bądź innymi płynami.
20. Po pobycie w saunie nie zaleca się wysiłku fizycznego oraz korzystania z jacuzzi.
21. Po zakończeniu saunowania lub pomiędzy seansami należy uzupełnić płyny w takiej ilości, która pozwoli zaspokoić odczuwanie pragnienia.
22. 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.
23. W przypadku stwierdzenia wyraźnych oznak choroby, jak uporczywy kaszel, złe samopoczucie, trudności w oddychaniu, osoba nie powinna zostać wpuszczona na teren obiektu. Powinna zostać poinstruowana o jak najszybszym zgłoszeniu się do najbliższego oddziału zakaźnego celem konsultacji z lekarzem, poprzez udanie się tam transportem własnym lub powiadomienie 112.
24. W przypadku zaobserwowania osoby mającej wyraźne oznaki choroby, jak uporczywy kaszel, złe samopoczucie, trudności w oddychaniu konieczne jest zgłoszenie tego faktu do kierownictwa obiektu, co umożliwi obsłudze ustalenie obszaru, w którym poruszała się i przebywała osoba, przeprowadzenie rutynowego sprzątnięcia oraz zdezynfekowanie powierzchni dotykowych (klamki, poręcze, uchwyty, itp.).
25. OSiR Żoliborz nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek zdarzenia powstałe na skutek złamania niniejszego Regulaminu.
26. Osoby nie stosujące się do Regulaminu mogą zostać wyproszone ze strefy saunarium, jak również z terenu pływalni.
27. Wszelkie skargi i wnioski należy zgłaszać Dyrektorowi OSiR Żoliborz.