



## REGULAMIN SAUNY FIŃSKIEJ

### A. INFORMACJE OGÓLNE

1. Sauna jest elementem obiektu pływalni, a osoby korzystające z niej obowiązane są do przestrzegania regulaminu pływalni.
2. Sauna czynna jest zgodnie z harmonogramem zamieszczonym na stronie internetowej szkoły.
3. Sauna jest urządzeniem suchym typu fińskiego z temperaturą maksymalną do 120°C oraz wilgotnością względną 10—15 %.
4. Sauna składa się z dwóch kabin o pojemności max. do 5 osób każda.
5. W pomieszczeniach sauny obowiązuje zakaz:
  - korzystania z urządzeń niezgodnie z ich przeznaczeniem w tym wylewania jakichkolwiek płynów w kabinie,
  - manipulowania przy piecach i innych zainstalowanych w saunie urządzeniach,
  - wnoszenia i spożywania alkoholu, środków odurzających i palenia papierosów (w tym papierosów elektronicznych).
6. Wstęp do sauny odbywa się na podstawie transpondera ESOK.

### B. ZASADY KORZYSTANIA

7. Osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z kąpeli w saunie tylko pod opieką rodziców lub opiekunów prawnych i tylko na ich odpowiedzialność.
8. Z obiektu nie mogą korzystać osoby:
  - po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających,
  - z przeciwwskazaniami medycznymi,
  - zachowujące się w sposób zagrażający innym użytkownikom.
9. Osoby korzystające z sauny powinny posiadać ręcznik do wycierania ciała i ręcznik do położenia na siedzisko lub owinięcia tułowia, mydło oraz klapki na nogi.
10. Przed wejściem do sauny należy:
  - umyć całe ciało mydłem, również w celu zmycia z ciała wszelkich kosmetyków, a następnie osuszyć dokładnie ręcznikiem,
  - zdjąć biżuterię oraz wszystkie inne przedmioty metalowe,
  - zdjąć stroje kąpielowe z dodatkiem środków syntetycznych i sztucznych oraz klapki.
11. Z kąpeli w saunie należy korzystać w pozycji siedzącej lub leżąc. Na ławy w kabinach wchodzić można tylko gołą stopą.
12. Zaleca się stosowanie cyklu przebywania w kabinie polegającego na nagrzewaniu i krótkim schłodzeniu ciała, np. 2-3 razy po 10-15 minut. Maksymalnie ok. 30 minut dziennie.
13. Z sauny nie powinny korzystać osoby z następującymi schorzeniami:
  - choroby zakaźne (wszystkie),
  - choroby przebiegające z ostrym stanem gorączkowym,
  - choroby nerek, wątroby i nowotworowe,

- niektóre choroby krwi i układu krwiotwórczego,
- padaczka, stany psychiatryczne,
- choroby układu krążenia, w tym szczególnie choroby serca,
- schorzenia naczyń krwionośnych, stany po wylewach i udarach,
- jaskra.

**14.** Nie jest zalecane korzystanie z sauny przez kobiety w ciąży.

**15.** Korzystanie z sauny odbywa się na własne ryzyko i odpowiedzialność. Ocenę stanu zdrowia i możliwości korzystania z sauny powinien przeprowadzić lekarz.

**16.** W przypadku wystąpienia niekorzystnych zmian samopoczucia, osoba korzystająca z sauny powinna przerwać w niej pobyt, bądź skorzystać z zainstalowanego w kabinie dzwonka alarmowego.

### **C. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

**17.** Wszelkie roszczenia wynikające z nieprzestrzegania postanowień niniejszego regulaminu oraz regulaminu pływalni nie będą rozpatrywane.

**18.** W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem lub regulaminem pływalni decyzje podejmuje Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 51 w Szczecinie.