****

**ZASADY KORZYSTANIA Z SAUN–** **zał. 4** **do REGULAMINU PŁYWALNI**

1. Sauny są jest integralną częścią pływalni i obowiązują na nich przepisy Regulaminu Pływalni.
2. Każda osoba korzystająca z saun ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem Pływalni oraz niniejszymi zasadami.
3. Podczas korzystania z pomieszczeń saun należy zapoznać się instrukcjami użytkowania urządzeń oraz stosować się do poleceń i informacji udzielanych przez pracowników.
4. Korzystanie z saun jest równoznaczne z akceptacją przepisów regulaminu.
5. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunach wyłącznie pod opieką rodziców lub dorosłych opiekunów.
6. Z saun mogą korzystać tylko osoby zdrowe, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
7. Za skutki zdrowotne przebywania w saunach kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności.
8. Z saun nie mogą korzystać osoby:
9. chore na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
10. chore na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory , ostre infekcje i stany astmatyczne,
11. kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
12. osoby zmęczone i w stanie intoksykacji.
13. W pomieszczeniu sauny fińskiej panuje temperatura 80-100 °C i wilgotność powietrza 5-20 %.
14. W pomieszczeniu sauny rzymskiej panuje temperatura 43-48 °C i wilgotność powietrza 90-100 %.
15. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi.
16. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
17. załatwić potrzeby fizjologiczne,
18. zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
19. zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
20. umyć dokładnie całe ciało pod prysznicem, a następnie wytrzeć do sucha,
21. zdjąć obuwie basenowe,
22. W każdej saunie może przebywać maksymalnie 6 osób.
23. W saunie fińskiej należy posiadać swój ręcznik.
24. W saunie fińskiej należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożyć tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska .
25. W saunie rzymskiej można siadać na ręczniku lub bezpośrednio na siedziskach.
26. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłosić ratownikowi lub pracownikowi pływalni.

**TELEFONY ALARMOWE:**

Pogotowie ratunkowe – 999

Straż pożarna – 998

Policja – 997

Administrator – 32 793 70 86