

# Regulamin sauny parowej

Wszystkie osoby, które korzystają z sauny parowej (Łaźnia Rzymska)

CENTRUM REKREACJI OBORNIKI

## **podlegają poniższemu regulaminowi:**

Sauna parowa (tzw. łaźnia rzymska) to sauna o wilgotności dochodzącej do 100% lecz niższej temperaturze: 40-50°C. Jedno wejście do sauny powinno trwać ok. 5-15 minut, a całkowity czas nie powinien przekraczać 30 minut dziennie np. 2 x 15 min lub 3 x 10 min. Po każdym wyjściu z sauny należy wziąć prysznic naprzemienny zimną-gorącą wodą i odpocząć 10-15 minut. Liczba wejść do sauny: 1 dla dzieci od 3 do 12 lat. 2-3 dla dorosłych. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała która wydalą pot. Do sauny najlepiej chodzić ok 2h po posiłku, jelita i pęcherz opróżnić. Jeżeli nogi i ręce są zimne - ogrzać je przed wejściem. Nie wchodzić do sauny w stresie i zmęczonym – zbytne obciążenie serca, mniejsza skuteczność. Pobyt w saunie ma właściwości oczyszczające ciało z toksyn, poprawiające krążenie i wyrabiające odporność na choroby.

1. Sauna parowa jest integralną częścią kompleksu basenowego Centrum Rekreacji Oborniki i obowiązują w niej przepisy Regulaminu ogólnego Basenu oraz niniejszego Regulaminu.
2. Centrum Rekreacji Oborniki (zwane dalej CRO) określa w niniejszym regulaminie ogólne zasady korzystania z sauny parowej na terenie CRO.
3. Przed wejściem do kabiny parowej należy się zapoznać z Regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z usługi kąpieli w saunie parowej.
4. Zakup biletu uprawniającego do korzystania z tej usługi jest równoznaczny z tym, że użytkownik zapoznał się z Regulaminem i zobowiązuje się do przestrzegania jego zapisów oraz poleceń i informacji, udzielanych przez obsługę Basenu.
5. Z sauny parowej mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo CRO nie ponosi odpowiedzialności.
6. Z sauny parowej nie mogą korzystać osoby cierpiące na jakąkolwiek dolegliwość skórnią i inne choroby zgodne z przeciwwskazaniami lekarza (np. przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolności nerek, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, tarczycy, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne).
7. Kobiety w ciąży lub te, które podejrzewają że mogą być w ciąży, przed wizytą w saunie powinny skontaktować się ze swoim lekarzem. W pierwszych miesiącach ciąży wysoka temperatura może powodować groźne uszkodzenia płodu.
8. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób dorosłych.
9. W kabinie sauny może przebywać jednocześnie max. 6 osób.
10. Nie wolno korzystać z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
11. Każda osoba korzystająca z sauny parowej powinna zasięgnąć opinii lekarza odnośnie przeciwwskazań do korzystania z tej formy rekreacji.
12. Wszelkie skaleczenia, urazy, pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać najbliższemu pracownikowi CRO

13. We wszystkich sytuacjach wypadkowych, zagrażających życiu i zdrowiu użytkowników oraz nieprawidłowej pracy urządzeń należy bezwzględnie powiadomić obsługę CRO
14. Na terenie sauny CRO obowiązuje bezwzględny zakaz przebywania w stanie wskazującym na stan intoksykacji, wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych oraz środków odurzających: żucia gumy i spożywania pokarmów; wnoszenia opakowań szklanych, puszek, ostrych narzędzi, broni oraz innych niebezpiecznych przedmiotów; hałasowania, przeszkadzania użytkownikom przebywającym na terenie sauny.
15. W saunie parowej zabrania się:
  - 1) wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz wszelkich urządzeń służących do rejestrowania obrazu lub dźwięku;
  - 2) dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych;
  - 3) wchodzenia na elementy konstrukcyjne sauny nieprzeznaczone do tego celu;
  - 4) niszczenia i uszkodzania wyposażenia;
  - 5) nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe;
  - 6) korzystania z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
16. Osoby niszczące lub uszkodzające wyposażenie lub urządzenia obiektu ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
17. CRO nie odpowiada za rzeczy i przedmioty, które zostały pozostawione w saunie.
18. Teren CRO jest monitorowany w sposób ciągły a nagrania z kamer mogą być podstawą do pociągnięcia do odpowiedzialności użytkowników, którzy nie stosują się do regulaminów obowiązujących na terenie CRO oraz instrukcji pracowników CRO. CRO gwarantuje, iż monitoring prowadzony jest w sposób nienaruszający dóbr osobistych czy godności użytkowników.
19. Zobowiązuje się wszystkich użytkowników do przestrzegania regulaminu, zasad bezpieczeństwa oraz kulturalnego zachowania.

**W PRZYPADKU POGORSZENIA SAMOPOCZUCIA PODCZAS  
POBYTU W SAUNIE LUB JAKICHKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI  
ZDROWOTNYCH NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM !!!**

## **INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ**

1. Rozpocznij od umycia ciała pod prysznicem.
2. Wejdź do sauny, usiądź lub połóż się na ręczniku.
3. Czas przebywania zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z sauny (sugerowany czas ok. 20 minut).
4. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało - schładzanie rozpoczynamy od stóp w kierunku serca.
5. Po schłodzeniu odpocznij i uzupełnij poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.
6. Po kąpieli wskazany jest delikatny masaż ciała.

## **PRZECIWSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ**

- reumatoidalne: w ostrym stanie reumatycznym,
- pulmonologiczne: infekcje: przeziębienie, gruźlica, ostry stan astmatyczny,
- kardiologia: niewydolność serca, krążenia i wieńcowa ze stenokardią spoczynkową, i inne choroby serca i nadciśnienie (najlepiej korzystać po konsultacji z lekarzem),
- inne: ostre stany zapalne, wrzody, guzy, ogniska zakażenia (np. przy bólu zęba), choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm i inne (wskazana jest konsultacja z lekarzem).

## **WSKAZANIA**

- przewlekłe choroby takie jak: napięcie mięśni grzbietu, przewlekłe reumatoidalne zapalenie stawów, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa,
- nawracające choroby pulmonologiczne: astma oskrzelowa, przewlekłe zapalenie oskrzeli,
- choroby kardiologiczne: nadciśnienie w I i II stadium (nieustalone), niedrożność tętnic obwodowych (I i II stopień wg. fontaine), dusznica bolesna naczynioruchowa, zawał serca (nie wcześniej jak 6 miesięcy po incydencie),
- ogólne wskazania: dla poprawy wydolności i ogólnego stanu zdrowia, jako środek hartujący przy obniżonej odporności.