



REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY FIŃSKIEJ



KLUB
SPORTOWY
AZS
WROCLAW

1. Kryta pływalnia wraz ze znajdującą się na jej terenie sauną fińską jest własnością Klubu Sportowego „AZS Wrocław” Akademickiego Związku Sportowego we Wrocławiu, ul. Mianowskiego 2 B.
2. Przed wejściem do sauny należy obowiązkowo zapoznać się z niniejszym Regulaminem oraz Regulaminem Pływalni i stosować się do ich zapisów.
3. Z sauny mogą korzystać **wyłącznie osoby zdrowe**.
4. **W saunie obowiązuje bezwzględny zakaz:**
 - a. palenia tytoniu, spożywania alkoholu, środków odurzających lub innych podobnie działających substancji, przebywania w stanie nietrzeźwym oraz wnoszenia i spożywania jedzenia;
 - b. polewania kamieni;
 - c. zaśmiecania, niszczenia sprzętów;
 - d. zakłócania porządku;
 - e. wnoszenia do sauny materiałów i przedmiotów niebezpiecznych, w szczególności takich jak: butelki, kubki itp. wykonanych z kruchego pękającego lub twardego materiału.
5. **Osoby korzystające z sauny są zobowiązane do:**
 - a. dokonanie opłaty za korzystanie z niej zgodnie z obowiązującym cennikiem;
 - b. korzystania z niej w sposób odpowiadający przeznaczeniu i przy przestrzeganiu obowiązującego Regulaminu, ochrony przeciwpożarowej, bezpieczeństwa, higieny pracy i ochrony mienia;
 - c. dbania o higienę osobistą i stosowania się do instrukcji zamieszczonych przed wejściem do sauny;
 - d. chodzenia po obiekcie w klapkach (z wyjątkiem samej sauny, należy zostawić je przed wejściem);
 - e. posiadania co najmniej jednego dużego ręcznika (najlepiej dwóch) – podczas korzystania z sauny należy rozłożyć ręcznik na deskach w taki sposób, aby którakolwiek naga część ciała ich nie dotykała;
 - f. w saunie nie można przebywać w ubraniu, bieliźnie czy stroju kąpielowym; można owinąć ciało ręcznikiem.
6. **Zasady korzystania z sauny:**
 - a. Ze względu na bezpieczeństwo wskazane jest, aby z sauny korzystały, **co najmniej dwie osoby**.
 - b. Na kąpiel w saunie wraz z odpoczynkiem należy przeznaczyć najmniej 1 do 1,5 godziny.

- c. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzaniu i ochładzaniu całego ciała. W zależności od wydolności organizmu można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach. Jeden cykl trwa maksymalnie 25 minut, według następującej kolejności:
- 8 do 12 minut – przebywanie w gorącym pomieszczeniu sauny;
 - 8 do 12 minut – ochładzanie ciała.
- d. **W saunie należy rozłożyć ręcznik pod całą powierzchnią ciała.**
- e. W czasie pobytu w saunie należy stopniowo przenosić się na wyższe ławy.
- f. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej z podciągniętymi kolanami do klatki piersiowej.
- g. W przypadku złego samopoczucia należy **bezwzględnie przerwać zabieg.**
- h. Po zakończeniu kąpieli należy odpocząć w pozycji półleżącej przez około 20-25 minut.
7. Wszystkie osoby przebywające na terenie Pływalni są zobowiązane do podporządkowania się nakazom obsługi. Upoważnieni pracownicy mogą kontrolować sposób korzystania z obiektu.
8. Osoby naruszające porządek lub przepisy Regulaminu będą usuwane z terenu Pływalni, włącznie z zakazem wstępu w przyszłości.
9. KS AZS Wrocław nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szatni.
10. Skargi i wnioski przyjmuje Kierownik Obiektów Sportowych Klubu Sportowego „AZS Wrocław”.
11. Na terenie Obiektów Sportowych obowiązują Standardy Ochrony Małoletnich (SOM), zamieszczone na stronie www.ksazswroclaw.pl w zakładce SOM.
12. Regulamin obowiązuje od 15.08.2024 r.