



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:
 - a) korzystania z urządzeń niezgodnie z ich przeznaczeniem w tym wylewania jakichkolwiek płynów w kabinie,
 - b) manipulowania przy piecach i innych zainstalowanych w saunie urządzeniach,
 - c) 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:
 - a) po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających,
 - b) z przeciwwskazaniami medycznymi,
 - c) 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:
 - a) umyć całe ciało mydłem, również w celu zmycia z ciała wszelkich kosmetyków, a następnie osuszyć dokładnie ręcznikiem,
 - b) zdjąć biżuterię oraz wszystkie inne przedmioty metalowe,
 - c) 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:
 - a) choroby zakaźne (wszystkie),
 - b) choroby przebiegające z ostrym stanem gorączkowym,
 - c) choroby nerek, wątroby i nowotworowe,
 - d) niektóre choroby krwi i układu krwiotwórczego,
 - e) padaczka, stany psychiatryczne,
 - f) choroby układu krążenia, w tym szczególnie choroby serca,
 - g) schorzenia naczyń krwionośnych, stany po wylewach i udarach,
 - h) 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. Administratorowi przysługuje prawo zmiany regulaminu w każdym czasie.
19. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem lub regulaminem pływalni decyzje podejmuje Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 51 w Szczecinie.