

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Sauna znajduje się na terenie Centrum Sportowego „U Jezuitów” Sp. z o.o. w Gdyni, przy ul. Tatrzańskiej 35.
2. Wstęp jest możliwy po dokonaniu opłaty za korzystanie z sauny w dniach i godzinach określonych w osobnym grafiku. Opłacenie wstępu jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się z regulaminem i akceptuje wszystkie jego zapisy.
3. Zwrot kluczyka musi nastąpić najpóźniej 5 minut po upływie opłaconego czasu.
4. W saunie (wewnątrz kabiny) mogą przebywać jednocześnie maksymalnie 4 osoby.
5. Sauna jest koedukacyjna.
6. Wstęp do sauny jest dozwolony tylko osobom pełnoletnim.
7. Zarząd Centrum Sportowego zaleca wszystkim osobom korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w niej, w celu sprawdzenia oddziaływania wysokiej temperatury na stan zdrowia osoby korzystającej.
8. Podczas korzystania z sauny i przyległych do niej pomieszczeń, należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników Centrum Sportowego.
9. Zarząd Centrum Sportowego nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne związane z korzystaniem z sauny oraz za mienie pozostawione w pomieszczeniach Centrum Sportowego.
10. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z sauny.
11. Nie przewiduje się zwrotu gotówki za niewykorzystane, opłacone w karnecie wejścia.

ZABRANIA SIĘ

1. Polewania własnymi olejkami kamieni na piecu (grozi pożarem - większość olejków jest łatwopalna).
2. Polewania wodą pieca i kamieni.
3. Samodzielnej regulacji sterownika sauny (temperatury).
4. Wchodzenia bez osoby towarzyszącej oraz przebywania w pojedynkę w kabinie sauny.
5. Leżenia, siedzenia i trzymania gołych stóp bezpośrednio na deskach ławek bez użycia rozścielonego ręcznika.
6. Wchodzenia w brudnych klapkach.
7. Nieuzasadnionego używania dzwonka alarmowego.
8. Wnoszenia kluczyka od szafki do kabiny sauny (kluczyk pozostawić na wieszaku przed wejściem do kabiny sauny).
9. Wnoszenia opakowań szklanych (np. butelek).
10. Palenia tytoniu.
11. Wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych oraz środków odurzających.
12. Wykonywania zabiegów kosmetycznych.
13. Dotykania urządzeń grzewczych (pieca i kamieni).
14. Niszczenia wyposażenia sauny.
15. Chodzenia boso (dotyczy również podłogi w kabinie sauny).
16. Gorszenia nagością innych użytkowników.

PRZECIWWSKAZANIA

1. Korzystania z sauny kategorycznie zabrania się osobom: chorym na serce, nadciśnienie, choroby naczyń krwionośnych, tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne, z gorączką, kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży, osobom zmęczonym, z grzybicą skóry.
2. Nie zaleca się korzystania z sauny po obfitym posiłku.

OBOWIĄZKI

Przed wejściem do sauny i przyległych do niej pomieszczeń należy:

1. Zapoznać się z regulaminem sauny.
2. Dokonać opłaty, pozostawić odzież i obuwie zewnętrzne w szatni ubraniowej, odebrać kluczyk do szafki, przestrzegać opłaconego czasu pobytu.
3. Zdjąć wszystkie przedmioty metalowe (mogą stać się przyczyną poparzeń ciała).
4. Zdjąć okulary i szkła kontaktowe.
5. Umyć dokładnie całe ciało pod prysznicem, mydłem, a następnie wytrzeć się do sucha (sucha skóra poci się szybciej). Jeśli się nie umyjemy, resztki brudu przedostaną się w głąb warstwy skóry (a przecież nie o to chodzi).
6. Posiadać obowiązkowo dwa ręczniki: jeden duży (150-200 cm do sauny), drugi do wycierania się (dobrze jest posiadać trzeci mały ręcznik do podkładania pod stopy).

7. Wchodzić do kabiny sauny w klapkach, następnie zdjąć klapki i pozostawić je pod dolną ławką (na ławkach wolno trzymać tylko gołe stopy - wyłącznie na ręczniku).
8. Siadać, kłaść się na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewna (dotyczy również gretingu na podłodze). Pot wycierać na bieżąco tak, żeby nie wniknął w drewno.
9. Wszelkie pogorszenia samopoczucia niezwłocznie zgłaszać pracownikom Centrum Sportowego lub skorzystać z włącznika alarmu. Włączenie alarmu następuje poprzez pociągnięcie w dół czerwonego sznurka (wychodzącego z sufitu) znajdującego się wewnątrz sauny przy drzwiach.
10. Korzystać z sauny tylko w towarzystwie innej osoby.
11. W saunie powinno się zrezygnować ze stroju kąpielowego, żeby nie krępować nagością innych, owinać się ręcznikiem (kostium może się zniszczyć w wysokiej temperaturze, a rozgrzany materiał może wydzielać substancje toksyczne).
12. W pomieszczeniach sauny należy poruszać się w klapkach.
13. Każdy użytkownik zobowiązany jest do poruszania się w części przyległej do sauny w szlafroku kąpielowym lub owinięty ręcznikiem. Nigdy nago.
14. Chęć skorzystania z balii należy zgłosić pracownikom obsługi szatni (podczas pobierania kluczyka do szafki). Obsługą balii zajmują się pracownicy Centrum Sportowego, którzy spuszczają wodę, myją i dezynfekują balię oraz napełniają ją wodą (po każdym kliencie).
15. Przed wejściem do balii z zimną wodą dokładnie splukać letnią wodą pod prysznicem pot z całego ciała. Następnie ubrać kostium kąpielowy i wychładzać ciało wchodząc do balii z zimną wodą.
16. Nigdy nie polewać rozgrzanej głowy bezpośrednio zimną wodą (dotyczy zwłaszcza wiaderka pod natryskiem), zawsze najpierw schłodzić ciało prysznicem od stóp w kierunku serca (letnią wodą).
17. Cenne przedmioty pozostawić w koperce depozytowej w recepcji obiektu.
18. Przed opuszczeniem pomieszczenia sauny w celu skorzystania z basenu należy schłodzić całe ciało i dokładnie umyć je z użyciem mydła. Zaleca się również odpoczynek trwający minimum 10-15 minut. Wstęp na basen należy opłacić dodatkowo, po skorzystaniu z sauny zwrócić kluczyk od szafki z sauny, a następnie pobrać kluczyk do szafki basenowej.
19. Drzwi do sauny otwierać jak najkrócej, tylko na czas wejścia lub wyjścia (dłuższe otwarcie wychładza wnętrze).

INFORMACJE

1. Po pobycie w saunie nie zaleca się wysiłku fizycznego.
2. W pomieszczeniu sauny suchej tzw. fińskiej panuje stała temperatura 95 °C i wilgotność w przedziale 20-30%.
3. Najlepiej przebywać w saunie do 15 minut.
4. Nie smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
5. Po każdym wyjściu z sauny powinno się opłukać całe ciało pod ciepłym prysznicem, a następnie dopiero schładzać od stóp w kierunku serca i odpoczywać 10-15 minut.
6. W saunie siedzimy z kolanami podciągniętymi do ciała tak, aby stopy znajdowały się w tej samej temperaturze co reszta ciała (stopy trzymamy na ręczniku).
7. Po opuszczeniu gorącego pomieszczenia (sauny) należy usiąść w pozycji pionowej tak, aby krążenie mogło się znowu dostosować.
8. Pobyt w saunie rozpoczyna się od dolnej ławki stopniowo przechodząc na górną, w zależności od samopoczucia.
9. W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2-3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
10. W momencie maksymalnego przegrzania, któremu towarzyszy uczucie „już dłużej nie wytrzymam” należy saunę opuścić.
11. W przerwach między cyklami staramy się nie pić, a jeśli to małe ilości. Resztę płynów uzupełniamy po ostatnim cyklu. Wskazane jest wypicie soku pomidorowego, owocowo-warzywnego lub wody mineralnej.
12. Na życzenie pracownik obsługi wydaje kociołek z nalaną niewielką ilością wody destylowanej z dodatkiem olejków eterycznych. Przy użyciu chochli można nalać małą ilość przygotowanego roztworu do otworów w specjalnych kamieniach znajdujących się na środku pieca.
13. Saunę i przyległe pomieszczenia pozostawiamy zawsze w takim stanie w jakim chcielibyśmy je zastać.
14. Zachowujemy się cicho i kulturalnie, unikamy głośnych rozmów, przekleństw, dyskusji, pamiętając, że sauna jest miejscem wyciszenia i swoistej medytacji.

Gdynia, 10.02.2012

Centrum Sportowego „U Jezuitów”
Prezes Zarządu - Piotr Płosaj