

OGÓLNY REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN W CENTRUM SPORTÓW WSPINACZKOWYCH I SIŁOWYCH SKARPA BYTOM

Sauny są integralną częścią obiektu i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Centrum oraz niniejszy Regulamin.

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Strefa saun wymaga wcześniejszej rezerwacji w recepcji Klubu lub telefonicznie
3. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do poleceń oraz informacji udzielanych przez pracowników obiektu.
4. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik obsługi.
5. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
6. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie i dzieci pod nadzorem opiekuna prawnego.
7. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
8. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
9. Zaleca się korzystanie z sauny dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności organizmu.
10. Zespół saun jest strefą nietekstylną. Użytkownicy muszą liczyć się z możliwością, iż ze strefy tej będą korzystać osoby nagie lub niekompletnie ubrane.
11. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
12. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
13. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
14. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe..
15. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
16. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
17. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.
18. Na teren sauny zabrania się:
 1. wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
 2. wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 3. hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 4. wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
 5. wnoszenia napojów alkoholowych,
 6. nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 7. palenia tytoniu,
 8. niszczenia i uszkodzania wyposażenia.
19. Po pobycie w saunie kategorycznie nie zaleca się wysiłku fizycznego.
20. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie.
21. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
 1. bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
 2. osobom z chorobami krążenia,
 3. osobom chorującym na cukrzycę,
 4. osobom nietrzeźwym,
 5. kobietom ciężarnym,
 6. kobietom w czasie menstruacji.
22. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z sauny.
23. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.
24. Zarząd Klubu i pracownicy obiektu nie odpowiadają za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.

UWAGA !!! za bezpodstawne wciśnięcie przycisku STOP w saunach KARA W WYSOKOŚCI 50 ZŁ

Instrukcja korzystania z sauny suchej

Temperatura 40-110oC

1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. Jeden cykl trwa max. do 25 minut tzn. 8-12 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min. ochładzanie ciała.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

Instrukcja korzystania z sauny parowej

Temperatura 40-50oC

1. Kąpiel w łaźni polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. W łaźni przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
3. Czas przebywania w łaźni zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z łaźni (sugerowany czas ok. 10-20 minut).
4. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
5. Cykl nagrzewania ciała i schładzania może być powtórzony 3-krotnie.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w łaźni kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

Instrukcja korzystania z sauny infrared

Temperatura 25-60oC

Sauna infrared to nowoczesny sposób na relaks.

Promieniowanie podczerwone zapewnia głębokie wnikanie ciepła, przy dosyć niskiej temperaturze w pomieszczeniu, dzięki czemu korzystanie z tej sauny nie obciąża tak mocno organizmu jak inne sauny.

1. Myjemy całe ciało pod prysznicem i wycieramy do sucha.
Obuwie pozostawiamy na zewnątrz kabiny.
Nie smarujemy ciała kremami, oliwkami itp.
2. W kabinie sauny przebywamy przez 15-25 minut, w pozycji siedzącej na rozłożonym ręczniku.
3. Po wyjściu z kabiny należy owinąć ciało ręcznikiem i umyć ciało w letniej wodzie, bez użycia mydła.
4. Wypocząć około 20 minut. Nie schładzać ciała, można napić się wody lub soku.

