

ZASADY KORZYSTANIA Z SAUN NA KRYTEJ PŁYWALNI „NEMO” WE WŁOSZCZOWIE

1. Na Krytej Pływalni Nemo do dyspozycji są dwie sauny: sucha i mokra.
2. Sauny czynne są: w dni powszednie od godz. 16:00 do 21:00 w dniach powszednich;
w weekendy od 13:00 do 21:00. Dyrektor może dokonać zmiany w godzinach, na prośbę klientów.
3. Z saun mogą korzystać wyłącznie osoby pełnoletnie, dopuszcza się dzieci powyżej 10 lat pod opieką osoby dorosłej.
4. Dla bezpieczeństwa w saunie muszą znajdować się co najmniej 2. osoby, ale nie więcej niż 8. osób. Przebywanie 1 osoby w trakcie seansu jest zabronione.
5. Osoby chore oraz o niestabilnym stanie zdrowia mogą korzystać z saun wyłącznie po konsultacji ze swoim lekarzem.
6. Zabrania się korzystania z sauny osobom chorym na choroby zakaźne, z zewnętrznymi widocznymi schorzeniami dermatologicznymi lub z opatrunkami.
7. Przed wejściem do kabiny saun należy **BEZWZGLĘDNIE**:
 - pod prysznicem dokładnie umyć mydłem całe ciało w celu usunięcia wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń,
 - dokładnie się osuszyć (nigdy nie należy wchodzić do sauny z mokrymi włosami).
 - w saunie suchej należy siadać na ręczniku,
 - zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
8. Wszelkie skaleczenia, problemy ze zdrowiem oraz pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać ratownikowi lub skorzystać z przycisku sygnalizacyjnego, który znajduje się w kabinie sauny.
9. Osobom przebywającym w pomieszczeniach sauny **ZABRANIA SIĘ**:
 - leżenia lub siedzenia bezpośrednio na deskach ławki (bez użycia rozścielonego ręcznika),
 - nieuzasadnionego używania dzwonka alarmowego,
 - dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych,

10. Podstawowe parametry jakie powinny panować w saunie to: temperatura powietrza 70- 90°C, wilgotność powietrza poniżej 30%.
11. Kąpiel w saunie polega na przemianym podgrzewaniu i chłodzeniu w dwóch następujących pod siebie cyklach.
12. Jeden cykl trwa maksymalnie do 25 min w następującej kolejności:
 - 8-12 min. przebywania w gorącym pomieszczeniu sauny,
 - 8- 12 min. ochłodzenie ciała.
13. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ławek niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
14. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej z podciągniętymi kolanami.
15. W czasie kąpeli należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
16. Podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała ani po zakończeniu całej kąpeli, nie jest zalecane używanie mydła.
17. W przerwie i po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest odpoczynek.
18. O każdej sytuacji zagrażającej bezpieczeństwu w saunie oraz jej uszkodzeniu należy niezwłocznie powiadomić dyżurującego Ratownika.