

ZARZĄDZENIE NR 19/2024

**Dyrektora Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Myszkowie przy ul. Miedzianej 3
z dnia 16.12.2024 r.**

w sprawie wprowadzenia Regulaminu Korzystania z SAUNY SUCHEJ I PAROWEJ MOSiR Myszków

Na podstawie § 3 pkt. 4 Statutu Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Myszkowie z dnia 28 października 2004 roku zarządzam:

§ 1

1. Wprowadzenie Regulaminu Korzystania z SAUNY SUCHEJ I PAROWEJ MOSiR Myszków od dnia 01.01.2025 r. stanowiący załącznik Nr 1 do niniejszego zarządzenia.

§ 2

Osoby korzystające z usług świadczonych przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Myszkowie, zobowiązane są do zapoznania się z treścią regulaminu oraz przestrzegania ich postanowień.

§ 3

Treść zarządzenia podlega niezwłocznemu upublicznieniu na stronie internetowej MOSiR Myszków oraz na obiekcie Krytej Pływalni

§ 4

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

§ 5

Traci moc Zarządzenie Nr 6/2021 z dnia 25.02.2021 r. dotyczące wprowadzenia Regulaminów Korzystania z pomieszczeń MOSiR Myszków z późniejszymi zmianami.

DYREKTOR
Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji
w Myszkowie

Andrzej Czapla

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ I PAROWEJ MOSIR MYSZKÓW

1. Sauna jest integralną częścią Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Myszkowie.
2. Każda osoba korzystająca z sauny ma obowiązek zapoznania się z Regulaminem.
3. Bilet wstępu kupuje się w kasie, cena zgodnie z cennikiem usług.
4. Sauna czynna jest od poniedziałku do niedzieli (rezerwacja grupy) w godzinach od 6.30 do 21.00 z wyłączeniem środy od godz. 15:00 do 21:00 oraz soboty od godz. 10:00 do godz. 18:00. Rezerwacja następuje po wcześniejszym uiszczeniu opłaty w kasie.
5. W środę sauna czynna jest od 16.00 do 21.00.
6. W saunie parowej panuje temperatura od 40°C do 50°C.
7. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe (zalecane jest zasięgnięcie opinii lekarza).
8. Kobiety w ciąży lub te, które podejrzewają, że mogą być w ciąży przed wizytą w saunie powinny skontaktować się ze swoim lekarzem. W pierwszych miesiącach ciąży wysoka temperatura może powodować groźne uszkodzenie płodu.
9. Przeciwwskazania do korzystania z sauny:
 - a) reumatoidalne: w ostrym stanie reumatycznym,
 - b) pulmonologiczne: infekcje, przeziębienie, gruźlica, ostry stan astmatyczny,
 - c) kardiologia: niewydolność serca, krążenia i wieńcowa ze stenokardią spoczynkową i inne choroby serca, po udarach (najlepiej korzystać po konsultacji z lekarzem),
 - d) inne: ostre stany zapalne, wrzody, guzy, ogniska zakażenia (np. przy bólu zęba), choroby weneryczne, epilepsja, jaskra.
 - e) choroby tarczycy,
 - f) młodzież poniżej 18 lat.
10. Obuwie basenowe zostawiamy przed wejściem do sauny.
11. Po wejściu do sauny należy usiąść lub położyć się na ręczniku.
12. W wypadku zauważenia nieprawidłowości działania sauny (np. zbyt wysoka temperatura) prosimy o kierowanie uwag do personelu recepcji siłowni.
13. Na terenie sauny zabrania się:
 - a) dotykania i manipulowania urządzeniami znajdującymi się w saunie,
 - b) stosowania wszelkiego rodzaju olejków eterycznych,
 - c) noszenia okularów, soczewek kontaktowych oraz biżuterii,
 - d) wnoszenia naczyń, butelek z napojami, jedzenia, alkoholu,
 - e) palenia tytoniu, e-papierosów i innych środków odurzających,
 - f) robienia zdjęć, nagrywania filmów itp.
14. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało zimną wodą i odpocząć.

I. INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ

1. Do korzystania z sauny należy się zaopatrzyć w obuwie typu klapki basenowe, mydło, oraz dwa ręczniki (jeden służy do wycierania się a drugi, jako podkładka na siedzisko w saunie).
2. Przed wejściem do sauny należy zmyć makijaż, wziąć prysznic i dokładnie osuszyć ciało i włosy. Zdjąć wszystkie metalowe przedmioty, gdyż mogą stać się przyczyną poparzenia.
3. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot.
4. Obuwie basenowe zostawiamy przed wejściem do sauny.
5. W saunie znajduje się wąż z wodą. Przed zajęciem miejsca należy splukać siedzisko i oparcie wodą, uważając, żeby nie ochłapać innych osób przebywających w saunie, następnie rozłożyć ręcznik na siedzisko. Po zakończeniu korzystania z sauny należy ponownie po sobie optukać wodą siedzisko i oparcie.
6. Klienci korzystający z sauny parowej zobligowani są do zachowania bezpiecznej odległości od wylotu pary.
7. Podczas pobytu w saunie oraz bezpośrednio po nim przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
8. Sauna parowa (tzw. łaźnia rzymska), to sauna o wilgotności dochodzącej, do 100% lecz niższej temperaturze: 40°C do 50°C.
9. Jedno wejście do sauny powinno trwać ok. 5-15 minut, a całkowity czas nie powinien przekraczać 30 minut dziennie np. po 2 x 15 minut, lub 3 x 10 minut. Liczba wejść do sauny parowej: 2-3.

10. W czasie przebywania w saunie parowej nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydala pot.
11. Po wyjściu z sauny należy stopniowo ochładzać ciało (gwałtowne ochłodzenie może być szkodliwe dla zdrowia).
12. Po wyjściu z sauny należy wypocząć ok 20-30 minut. Wskazane jest w picie umiarkowanych ilościach (ok. 0,5-1 litra) wody lub soku.
13. W razie wypadku spowodowanego nieprzestrzeganiem regulaminu sauny wszelką odpowiedzialność ponosi użytkownik.
14. Wszystkie osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy niniejszego regulaminu będą wypraszane z sauny.

UWAGA:

W PRZYPADKU POGORSZENIA SAMOPOCZUCIA PODCZAS POBYTU W SAUNIE LUB JAKICHKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI ZDROWOTNYCH NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.

II. INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

1. Do korzystania z sauny należy się zaopatrzyć w obuwie typu klapki basenowe, mydło, oraz dwa ręczniki (jeden służy do wycierania się a drugi, jako podkładka na siedzisko w saunie).
2. Podczas pobytu w saunie oraz bezpośrednio po nim przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
3. Przed wejściem do sauny należy zmyć makijaż, wziąć prysznic i dokładnie osuszyć ciało i włosy. Zdjąć wszystkie metalowe przedmioty, gdyż mogą stać się przyczyną poparzenia.
4. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydala pot.
5. Obuwie basenowe zostawiamy przed wejściem do sauny.
6. Po wejściu do sauny należy położyć ręcznik na ławie, można na nim usiąść lub położyć się na nim
7. Pobyt w saunie powinien być podzielony na kilka cykli:
 - a) pierwszy cykl trwa ok 25 minut – 10-15 minut przebywania w gorącym pomieszczeniu,
 - b) następnie 10-15 minut to stopniowe ochładzanie ciała zimną wodą, nie należy tego robić zbyt gwałtownie, aby nie doszło do szoku termicznego, po czym odpoczynek w pozycji siedzącej,
 - c) po wystudzeniu organizmu w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut, tym razem po wejściu do sauny można zająć miejsce na wyżej położonej ławie, gdzie panuje wyższa temperatura.
1. 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.
2. Po wszystkich cyklach w saunie należy schłodzić ciało, wypocząć ok 20-30 minut.
3. Pobyt w saunie należy przerwać, gdy zauważymy pierwsze oznaki przegrzania takie jak osłabienie, ucisk na klatkę piersiową, przyspieszone bicie serca.
4. Należy również uzupełniać płyny w umiarkowanych ilościach (woda mineralna, soki owocowe).
5. W razie wypadku spowodowanego nieprzestrzeganiem regulaminu sauny wszelką odpowiedzialność ponosi użytkownik.
6. Wszystkie osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy niniejszego regulaminu będą wypraszane z sauny.

UWAGA:

W PRZYPADKU POGORSZENIA SAMOPOCZUCIA PODCZAS POBYTU W SAUNIE LUB JAKICHKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI ZDROWOTNYCH NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.

Data: 16.12.2024 r.

DYREKTOR
Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji
w Myszkowie

Andrzej Czapla