

Regulamin korzystania z sauny
Dzielnicowego Ośrodka Sportu i Rekreacji Dzielnicy Praga-Północ
m.st. Warszawy Oddział Jagiellońska 7

1. Sauna jest czynna w godzinach pracy pływalni.
2. Z sauny mogą korzystać osoby po wykupieniu biletu/karnetu na basen lub osoby, które wykupiły karnet OPEN.
3. Korzystający z Sauny zobowiązany jest do stosowania się do regulaminu sauny. Wszelkich ustawień na panelach sterowania sauną dokonuje pracownik DOSiR.
4. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich, takich jak: choroby serca i naczyń krwionośnych, nadciśnienia, osoby po udarach, ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych, z gorączką, chore na tarczycę, padaczkę (epilepsję) i innych.
5. Kobiety w ciąży nie powinny korzystać z sauny.
6. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
7. W saunie obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu, wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych oraz środków odurzających. Osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu, środków odurzających, itp. nie będą obsługiwane.
8. Aby uniknąć poparzenia, przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe.
9. Do kąpieli w saunie należy zaopatrzyć się w klapki oraz dwa ręczniki (do wycierania się oraz drugi jako podkładka do ułożenia na ławę).
10. Przed wejściem do sauny należy umyć całe ciało mydłem pod prysznicem w szatni basenowej, a następnie wytrzeć się do sucha.
11. Sauna DOSiR jest sauną suchą. W pomieszczeniu sauny zabronione jest polewanie wodą lub inną cieczą: ciała, kamieni w piecu, pieca lub innych elementów wyposażenia.
12. Pod żadnym pozorem nie należy dotykać pieca, ani przy nim manipulować.
13. Jeden cykl w Saunie trwa około 25 minut : 8 - 12 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8 - 12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą.
14. Korzystanie z Sauny rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.
15. Z sauny można korzystać siedząc lub leżąc.
16. Zabrania się wchodzenia w klapkach na ławy sauny.
17. 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.
18. W każdym etapie korzystania z Sauny należy dbać o dobre przegrzanie ciała i dostateczne jego wychłodzenie. Należy stosować stopniowe ochłodzenie organizmu, gdyż gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla zdrowia.
19. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wzmożonego wysiłku fizycznego.
20. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie należy zgłaszać pracownikowi DOSiR.

21. W razie niebezpieczeństwa należy nacisnąć przycisk alarmowy znajdujący się wewnątrz sauny.
22. Dzieci i młodzież do 18-tego roku życia mogą korzystać z sauny tylko pod opieką rodziców i na ich odpowiedzialność.
23. Dla własnego bezpieczeństwa niewskazane jest korzystanie z sauny samotnie.
24. Sauna jest pomieszczeniem koedukacyjnym, wejście następuje w ramach wolnych miejsc.
25. Zobowiązuje się wszystkich użytkowników do przestrzegania regulaminu, zasad bezpieczeństwa oraz kulturalnego zachowania.