

Regulamin korzystania z sauny

Dzielnicowego Ośrodka Sportu i Rekreacji Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy Zespół Basenowo-Rekreacyjny przy ul. Jagiellońskiej 7

1. Sauna jest czynna w godzinach funkcjonowania pływalni.
2. Sauna jest integralną częścią pływalni, obowiązuje na niej zarówno niniejszy regulamin, jak również Regulamin Pływalni DOSiR.
3. Z sauny mogą korzystać osoby po wykupieniu biletu/karnetu na basen lub osoby, które wykupiły karnet OPEN.
4. Korzystający z sauny zobowiązany jest do stosowania się do regulaminu sauny. Wszelkich ustawień na panelach sterowania sauną dokonuje pracownik DOSiR.
5. 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
6. Kobiety w ciąży nie powinny korzystać z sauny.
7. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
8. W saunie obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu, e-papierosów wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych oraz środków odurzających.
9. Aby uniknąć poparzenia, przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe.
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. Korzystanie z sauny rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.
14. Z sauny można korzystać siedząc lub leżąc.
15. Zabrania się wchodzenia w kłapkach na ławy sauny.
16. 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.
17. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wzmoczonego wysiłku fizycznego.
18. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpeli w saunie należy zgłaszać pracownikowi DOSiR.
19. W razie niebezpieczeństwa należy nacisnąć przycisk alarmowy znajdujący się wewnątrz sauny.
20. Dzieci i młodzież do 18-tego roku życia mogą korzystać z sauny tylko pod opieką rodziców i na ich odpowiedzialność.

21. Dla własnego bezpieczeństwa niewskazane jest korzystanie z sauny samotnie.
22. Sauna jest pomieszczeniem koedukacyjnym, wejście następuje w ramach wolnych miejsc.
23. Zobowiązuje się wszystkich użytkowników do przestrzegania regulaminu, zasad bezpieczeństwa oraz kulturalnego zachowania.
24. Do spraw nieuregulowanych niniejszym regulaminem zastosowania mają zapisy regulaminu Dzielnicowego Ośrodka Sportu i Rekreacji – Zespół Basenowo Rekreacyjny.

Warszawa, kwiecień 2023

DYREKTOR DOSiR