



## ZATOKA SPORTU POLITECHNIKI ŁÓDZKIEJ

### REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ

1. Sauna parowa jest integralną częścią Pływalni ACSD PŁ Zatoka Sportu i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Pływalni ACSD PŁ Zatoka Sportu oraz niniejszego Regulaminu.
2. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań zdrowotnych do korzystania z niej.
3. ACSD PŁ Zatoka Sportu nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia na zdrowiu wynikające z korzystania sauny.
4. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby powyżej 16. roku życia.
5. Kąpiel w saunie składa się z 1-2 cykli. Przez cykl rozumie się: fazę nagrzania ciała, schłodzenia i wypoczynku.
6. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy bezwzględnie zdjąć obuwie basenowe oraz wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się one przyczyną poparzenia ciała.
7. Każdy użytkownik sauny zobowiązany jest przed wejściem do sauny do dokładnego umycia całego ciała. Należy zmyć także makijaż.
8. W saunie zabrania się przebywania nago. Strojem dopuszczalny jest tylko strój kąpielowy.
9. Nie wolno korzystać z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
10. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
11. Na terenie sauny zabrania się:
  - a) wchodzenia na elementy konstrukcyjne sauny nieprzeznaczone do tego celu,
  - b) dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektryczno-grzewczych,
  - c) wnoszenia i spożywania alkoholu,
  - d) palenia tytoniu, palenia e-papierosów i używania innych środków odurzających,
  - e) wnoszenia jedzenia,
  - f) niszczenia i uszkodzenia wyposażenia,
  - g) nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
  - h) robienia zdjęć.
12. Przed siadaniem zaleca się umyć wodą siedzisko.
13. Czas pobytu w saunie nie powinien przekraczać 20 minut.
14. Po skończonym seansie należy umyć po sobie siedzisko.
15. W pomieszczeniu sauny znajduje się podświetlony na czerwono przycisk ALARM, który w przypadku wystąpienia niebezpieczeństwa, zagrożenia życia lub zdrowia użytkowników sauny należy bezzwłocznie nacisnąć w celu uruchomienia ALARMU.
16. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało.
17. Po schłodzeniu zaleca się odpoczynek i uzupełnienie poziom płynów w organizmie.
18. Po opuszczeniu sauny nie można korzystać z wanny jacuzzi.
19. W czasie i po pobycie w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
20. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję zabiegu w saunie, należy niezwłocznie zgłosić ratownikowi.
21. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
  - a) chore na serce,
  - b) z nadciśnieniem, po udarach,
  - c) z chorobami naczyń krwionośnych,
  - d) ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych,
  - e) z gorączką,
  - f) chore na tarczycę,
  - g) z chorobami nowotworowymi,
  - h) w ciąży,
  - i) chore na padaczkę (epilepsję),
  - j) z chorobami skóry,
22. Nie zaleca się korzystania z sauny wcześniej niż godzinę po posiłku.
23. W saunie może przebywać jednorazowo maksymalnie 8 osób.
24. Regulamin wchodzi w życie w dniu 24.10.2022 r.

Dyrektor  
Akademickiego Centrum Sportowo-  
Dydaktycznego Zatoka Sportu

mgr inż. Witold Nykiel