

## REGULAMIN STREFY SPA

1. Strefa SPA jest integralną częścią pływalni. Na jej terenie obowiązują przepisy: regulaminu ogólnego pływalni, regulaminu strefy SPA oraz instrukcji korzystania z atrakcji i urządzeń.
2. Na terenie strefy SPA znajduje się: sauna parowa i fińska, strefa schładzania z, oraz strefa wypoczynku.
3. Każda osoba przed korzystaniem ze strefy SPA ma obowiązek zapoznania się z przepisami regulaminów i instrukcji korzystania z urządzeń i atrakcji oraz ich przestrzegania.
4. Opłata za korzystanie ze strefy SPA naliczana jest zgodnie z obowiązującym cennikiem.
5. Ze strefy SPA mogą korzystać osoby poniżej 18 roku życia tylko pod opieką osoby dorosłej.
6. Strefa SPA jest strefą tekstylną
7. Korzystanie ze strefy SPA odbywa się na własne ryzyko. BOSiR nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne korzystania z sauny.
8. Korzystającym ze strefy SPA nie wolno powodować sytuacji zagrażających własnemu bezpieczeństwu i bezpieczeństwu innych osób przebywających na terenie strefy SPA
9. Ze strefy SPA mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów sauny.
10. Osobom zamierzającym korzystać z sauny zaleca się konsultację lekarską
11. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
12. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
13. Do kąpieli w saunie należy zaopatrzyć się w dwa ręczniki, których jeden służy do wycierania się, a drugi jako podkładka na ławę.
14. Z saun należy korzystać zupełnie nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik, strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele i może spowodować podrażnienia skóry.
15. Po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie wód mineralnych lub soków w umiarkowanych ilościach (około 0,5 – 1 l.).
16. W obrębie strefy wypoczynku obowiązuje zachowanie ciszy.
17. **Bezwzględnie z sauny nie mogą korzystać osoby:**
  - a) chore na serce, z nadciśnieniem, po udarach, z chorobami naczyń krwionośnych,
  - b) ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych, z gorączką
  - c) chore na tarczycę, padaczkę (epilepsję)
  - d) kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
  - e) osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub innego środka odurzającego,
  - f) małe dzieci z powodu braku wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji.
18. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
  - a) zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń,
  - b) zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
  - c) zdjąć obuwie basenowe
  - d) umyć całe ciało pod prysznicem, a następnie wytrzeć je do sucha.
19. Przed opuszczeniem strefy SPA i wyjściem do strefy basenowej istnieje **bezwzględny nakaz schłodzenia całego ciała pod prysznicem oraz umycia bez użycia mydła.**
20. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do personelu obsługi pływalni. Z uwagi na ryzyko poparzenia **zabrania się** polewania wodą kamieni w piecu sauny.
21. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie opuścić kabinę lub nacisnąć przycisk alarmowy, dzięki któremu ratownicy WOPR udzielą pomocy.
22. Zauważone usterki urządzeń należy niezwłocznie zgłosić personelowi obsługi pływalni.

## **Instrukcja korzystania z sauny suchej**

Temperatura 90-100°C

1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. Jeden cykl trwa max. do 25 minut tzn. 8-12 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min. ochładzanie ciała.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

## **Instrukcja korzystania z sauny infrared**

Temperatura 45 – 55°C

1. Kąpiel w saunie polega na przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. W saunie przebywa się w pozycji siedzącej.
3. Proces nagrzewania ciała trwa ok. 30 minut, lecz czas pobytu w saunie jest bardzo indywidualny i może być krótszy.
4. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
5. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
6. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
7. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

## **Instrukcja korzystania z łaźni parowej**

Temperatura 40 – 50°C

1. Kąpiel w łaźni polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. W łaźni przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
3. Czas przebywania w łaźni zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z łaźni (sugerowany czas ok. 10-20 minut).
4. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
5. Cykl nagrzewania ciała i schładzania może być powtórzony 3 – krotnie.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w łaźni kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.