

REGULAMIN SAUNY FIŃSKIEJ

Stołeczne Centrum Sportu
AKTYWNA WARSZAWA
jednostka budżetowa m.st. Warszawy

Część ogólna

1. Sauna jest ogólnodostępnym obiektem m.st. Warszawy zarządzanym przez Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA, działającym w ramach Ośrodka Solec.
2. Sauna jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 08:00 - 21:00 oraz soboty i niedziele w godz. 08:00-20:00 po uprzedniej telefonicznej rezerwacji. Dostępność sauny w wybranych godzinach może być ograniczona.
3. Sauna w Ośrodku Solec jest sauną suchą typu fińskiego z temperaturą maksymalną do 120°C oraz wilgotnością względną 10–15 %.
4. Sauna składa się z jednej kabiny o powierzchni 6 m² i pojemności max. do 4 osób.
5. W pomieszczeniach sauny obowiązuje zakaz:
 - korzystania z urządzeń niezgodnie z ich przeznaczeniem w tym wylewania jakichkolwiek płynów w kabinie,
 - manipulowania przy piecach i innych zainstalowanych w saunie urządzeniach,
 - wnoszenia i spożywania alkoholu, środków odurzających i palenia tytoniu
6. Wstęp do sauny odbywa się na podstawie transpondera ESOK.

Zasady korzystania

7. Osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z kąpieli w saunie tylko pod opieką rodziców lub opiekunów prawnych i tylko na ich odpowiedzialność.
8. Z obiektu nie mogą korzystać osoby:
 - których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub działanie środków odurzających,
 - z przeciwwskazaniami medycznymi,
 - zachowujące się w sposób zagrażający innym osobom.
9. Osoby korzystające z sauny powinny posiadać ręcznik do wycierania ciała i ręcznik do położenia na siedzisko lub owinięcia tułowia, mydło oraz klapki na nogi.
10. Przed wejściem do sauny należy:
 - umyć całe ciało mydłem również w celu zmycia z ciała wszelkich kosmetyków i osuszyć dokładnie ręcznikiem,
 - zdjąć biżuterię oraz wszystkie inne przedmioty metalowe,
 - zdjąć stroje kąpielowe z dodatkiem środków syntetycznych i sztucznych oraz klapki.
11. Z kąpieli w saunie należy korzystać w pozycji siedzącej lub leżącej. Na ławy w kabinach wchodzić można tylko gołą stopą

12. Zaleca się stosowanie cyklu pobytowego w kabinie polegającego na nagrzewaniu i krótkim schłodzeniu ciała np. 2-3 razy po 10-15 minut. Maksymalnie ok. 30 minut dziennie.
13. Z sauny nie powinny korzystać osoby z następującymi schorzeniami:
- choroby zakaźne, przeziębienie i gruźlica,
 - choroby przebiegające z ostrym stanem gorączkowym,
 - choroby nerek, wątroby i nowotworowe,
 - niektóre choroby krwi i układu krwiotwórczego,
 - padaczka, stany psychiatryczne,
 - choroby układu krążenia w tym szczególnie choroby serca,
 - schorzenia naczyń krwionośnych, stany po wylewach i udarach,
 - jaskra.
14. Nie jest zalecane korzystanie z sauny przez kobiety w ciąży.
15. Korzystanie z sauny wskazane jest w wielu zespołach chorobowych, m.in.:
- astma oskrzelowa, nieżyty oskrzeli i górnych dróg oddechowych,
 - choroby zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa, gościec,
 - stany pourazowe kości i stawów, stany po zapaleniach stawów, mięśni i więzadeł,
 - niektóre choroby neurologiczne jak zespoły korzonkowe, dyskopatie, neurastenie,
 - niektóre stany zapalne skóry jak nawrotowe ropne zapalenia skóry, choroby świądowe,
 - zaburzenia czynnościowe układu trawiennego z objawami skurczowymi, choroby wrzodowe w okresie remisji.
16. Korzystanie z sauny odbywa się na własne ryzyko i odpowiedzialność. Ocenę stanu zdrowia i możliwości korzystania z sauny powinien przeprowadzić lekarz.
17. W przypadku wystąpienia niekorzystnych zmian samopoczucia, osoba korzystająca z sauny powinna przerwać pobyt i powiadomić pracownika Ośrodka bądź skorzystać z zainstalowanego w kabinie dzwonka alarmowego.

Postanowienia końcowe

18. Wszelkie roszczenia wynikające z nieprzestrzegania postanowień niniejszego Regulaminu Sauny oraz Regulaminu Ośrodka Solec nie będą rozpatrywane.
19. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem lub Regulaminem Ośrodka Solec decyzje podejmuje Dyrektor SCS Aktywna Warszawa.