

## 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 Rozbrat-Jutrzenka.
2. Sauna jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 08:00 - 21:00 i niedziele w godz. 09:00-19:00.
3. Sauna w Ośrodku Rozbrat-Jutrzenka 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 5 m<sup>2</sup> i pojemności max. do 5 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,
6. Wstęp do sauny odbywa się na podstawie transpondera ESOK.


### **Zasady korzystania**

7. Osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z kąpeli 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 kąpeli w saunie należy korzystać w pozycji siedzącej lub leżącej. Na ławy w kabinach wchodzić można tylko gołą stopą

12. Zaleca się stosowanie cyklu pobyтового 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 trawienego 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 oraz Regulaminu Ośrodka Rozbrat-Jutrzenka nie będą rozpatrywane.
19. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem lub Regulaminem Ośrodka Rozbrat-Jutrzenka decyzje podejmuje Dyrektor SCS Aktywna Warszawa.

Dyrektor  
  
Adam Boniecki