Умови користування фінською сауною в закритому басейні імені Яна Кота у Бохні

1. Сауна є невід'ємною частиною басейну і регулюється положеннями Загального регламенту та цього Регламенту.

2. Перш ніж увійти в кабіну сауни, ознайомтеся з цим Регламентом.

3. Сауна - це об'єкт, який служить для біологічної регенерації та реабілітації.

4. У кабіні сауни можуть одночасно перебувати 6 осіб.

5. Сауна – це не текстильна зона. Користувачі повинні враховувати можливість того, що цією зоною будуть користуватися оголені або не повністю одягнені люди.

6. Бажано відвідувати сауну повністю голим із сухим рушником, обмотаним навколо тіла, купальник затримує піт на тілі і може викликати подразнення шкіри.

7. Для купання в сауні необхідно мати таке взуття, як шльопанці, мило і два рушники, один для витирання, а другий як підкладка на лавку. Рушник потрібно розгорнути так, щоб жодна частина тіла не стикалася з дерев’яною поверхнею.

8. Перед прийняттям сауни вимити все тіло під душем теплою водою з милом, а потім витерти насухо.

9. Перед входом в сауну зняти шльопанці, окуляри, контактні лінзи та всі металеві предмети, оскільки вони можуть викликати опіки.

10. Відвідувати сауну можуть тільки здорові люди, які не мають медичних протипоказань.

11. Категорично не можна відвідувати сауну людям із захворюваннями серця, гіпертонією, після інсульту, із захворюваннями судин, запаленнями внутрішніх органів, з лихоманкою, хворобами щитовидної залози, хворим на епілепсію, маленьким дітям через недостатнє формування в організмі центру терморегуляції, особам після вживання алкоголю або іншого одурманюючого засобу.

12. Не рекомендується відвідувати сауну людям відразу після інтенсивних тренувань на витривалість, а також вагітним жінкам і під час менструації.

13. Усім людям, які користуються сауною, рекомендується проконсультуватися з лікарем перед відвідуванням сауни та після кількох відвідувань сауни, щоб перевірити її вплив на здоров’я. Адміністрація критого басейну не несе відповідальності за наслідки відвідування сауни для здоров'я.

14. Користувач сауни несе повну відповідальність за свою безпеку та безпеку тих, хто користується сауною разом з ним.

15. Не бажано відвідувати сауну після рясного прийому їжі.

16. У сауні слід лежати або сидіти в розслабленому положенні, притягнувши коліна до тіла, щоб ноги знаходилися в тій самій температурі, що й решта тіла.

17. Перед виходом із сауни та виходом в зону басейну необхідно охолодити все тіло під душем і вимити тіло без використання мила.

18. Після сауни слід відпочити близько 20-30 хвилин на шезлонгах або лавках. Бажано пити мінеральні води або соки в помірних кількостях (близько 0,5-1 л).

19. Після перебування в сауні категорично забороняється користуватися джакузі, не рекомендується фізичне навантаження.

20. У випадку поганого самопочуття у сауні, негайно вийдіть з кабіни та повідомте рятувальника з метою надання допомоги.

21. Сауною можна користуватися тільки в компанії іншої людини, що дозволить негайно надати допомогу в разі поганого самопочуття.

22. Неповнолітні можуть відвідувати сауну тільки в супроводі дорослого опікуна.

23. У зоні сауни забороняється:
а) заходити в одязі та взутті,
б) виконувати косметичні процедури,
в) шуміти та голосно розмовляти,
г) торкатися та маніпулювати електричними та нагрівальними приладами,
д) лити воду чи інші рідини/олії. на сидіння, піч та камінні в ній,
е) приносити посуд, їжу та будь-які сторонні предмети,
є) приносити алкогольні напої,
ж) палити тютюн,
з) нищити та пошкоджувати обладнання,
і) непристойна поведінка або поведінка, яка зазвичай вважається непристойною або образливою.

24. Будь-які зауваження щодо роботи сауни необхідно повідомляти рятувальнику.

25. Про будь-яку ситуацію, яка загрожує безпеці сауни, та її пошкодження, необхідно негайно повідомити рятувальника або скористатися кнопкою тривоги, яка знаходиться всередині кабіни сауни.

26. Критий плавальний басейн не несе відповідальності за речі, залишені в сауні.

27. Критий плавальний басейн не несе відповідальності за будь-які події, що виникли внаслідок порушення правил цього Регламенту.

Інструкція з користування сауною (температура 40-100 градусів С)

1. Купання в сауні полягає у чергуванні перегрівання та охолодження всього тіла.

2. Це можна зробити за 2 або 3 послідовних цикли.

3. В сауні можна перебувати у лежачому або сидячому положенні.

4. Один цикл купання триває приблизно 25 хвилин: 8 - 12 хвилин у гарячому приміщенні, потім 8 - 12 хвилин поступового охолодження тіла водою (у другому і третьому циклах перебування в жаркому приміщенні не повинно перевищувати 10 хвилин).

5. Охолодження тіла в душі складається з обливання холодною водою всього тіла від ніг у напрямку серця, а потім охолодження шиї та голови. Швидке охолодження тіла шкідливо для здоров’я.

6. Після охолодження тіла слід витерти шкіру насухо і полежати кілька хвилин.

7. Перебування в сауні закінчується прохолодною ванною без використання мила.

8. У випадку поганого самопочуття слід обов'язково перервати процедуру.