



Regulamin korzystania z sauny POSiR

1. Podmiotem prowadzącym saunę jest Przemyski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Przemyślu, ul. Mickiewicza 30, zwany dalej POSiR.
2. Sauna jest ogólnodostępna w godzinach otwarcia obiektu tj. od poniedziałku do piątku w godz. 9:00– 22:00 oraz soboty od 8:00 do 21:00 – po dokonaniu wcześniejszej rezerwacji (osobiście bądź telefonicznie).
3. Korzystający z Sauny zobowiązany jest do stosowania się do zaleceń pracownika POSiR odpowiedzialnego za obsługę Sauny. Regulator czasu i temperatury obsługiwany jest tylko przez obsługę.
4. Z sauny mogą korzystać wyłącznie pełnoletnie osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich na własną odpowiedzialność.
5. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko pod opieką osób dorosłych (opiekunów).
6. W saunie obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu, wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych oraz środków odurzających.
7. Osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu, środków odurzających, itp. nie będą obsługiwane.
8. Korzystający z sauny powinien zaopatrzyć się w klapki, mydło i ręcznik.
9. Za przedmioty wartościowe i pieniądze pozostawione na terenie obiektu POSiR nie ponosi odpowiedzialności.
10. Przed wejściem do sauny należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha.
11. Sauna POSiR jest sauną suchą. Zabronione jest polewanie się w pomieszczeniu sauny wodą oraz polewanie kamieni.
12. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
13. Jeden cykl w Saunie trwa około 25 minut: 8 - 12 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8 - 12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą.
14. Korzystanie z Sauny rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.
15. Na ławach można siedzieć lub leżeć.
16. W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 - 3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
17. W każdym etapie korzystania z Sauny należy dbać o dobre przegrzanie ciała i dostateczne jego wychłodzenie.

18. Należy stosować stopniowe ochłodzenie organizmu, gdyż gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla zdrowia.
19. Korzystanie z Sauny kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem ciała wodą - niewskazane jest używanie mydła.
20. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
21. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
22. Po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Zaleca się picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5l - 1l) wód mineralnych lub soków.
23. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję zabiegu w saunie, należy niezwłocznie zgłosić obsłudze.
24. Klienci zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa, higieny oraz norm zachowania powszechnie obowiązujących w miejscu publicznym.
25. Osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy niniejszego regulaminu będą usuwane z pomieszczenia sauny niezależnie od ewentualnego skierowania na drogę postępowania sądowego.
26. Całkowitą odpowiedzialność materialną za uszkodzenia sprzętu lub urządzeń z winy korzystających z sauny pokrywa instytucja lub osoba wyrządzająca szkodę.
27. W przypadku zgubienia kluczyka od szafki w szatni pobierana jest opłata w wysokości 50 zł
28. Wszystkie skargi i wnioski należy składać do Dyrektora POSiR
29. Nie przestrzeganie regulaminu może spowodować zakaz wstępu na saunę
30. Zakup biletu / karnetu jest równoznaczny z akceptacją regulaminu

Dyrektor POSiR