



Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji, 38-460 Jedlicze,
ul. Kościuszki 1, tel./fax (13)438 14 30, 438 14 31
e-mail: biuro@gosir-jedlicze.pl www.gosir-jedlicze.pl

REGULAMIN BEZPIECZEŃSTWA KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

1. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym.
2. Przed wejściem do kabiny sauny dla zachowania higieny oraz uzyskania właściwego efektu kąpieli należy wziąć prysznic i wytrzeć ciało ręcznikiem.
3. Obowiązkowe jest siedzenie lub leżenie na rozłożonym własnym ręczniku.
4. Niedozwolone jest korzystanie z sauny z kolczykami, biżuterią, łańcuszkami i zegarkami, które rozgrzane mogą powodować poparzenia.
5. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
6. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
 - chore, które powinny leżeć w łóżku;
 - chore na serce;
 - z nadciśnieniem, po udarach;
 - z chorobami naczyń krwionośnych;
 - ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych;
 - z gorączką;
 - chore na tarczycę;
 - w ciąży;
 - chore na padaczkę (epilepsję);
 - małe dzieci z powodu braku wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji;
 - cierpiące na alergię i choroby skóry.
7. Najkorzystniejsza temperatura w saunie dla ciała to 70 – 90 stopni Celsjusza.
8. Sauna zamontowana w GOSiR Jedlicze jest sauną suchą, co oznacza, że nie polewamy wodą kamieni umieszczonych w piecu.
9. Dwukrotne wejście w ciągu jednego dnia do sauny po około 12 - 15 minut jest wystarczającym zabiegiem dla naszego organizmu. Dłuższy w ciągu jednego dnia pobyt w saunie będzie nadmiernym obciążeniem naszego organizmu.
10. W przerwie i po zakończeniu seansu wskazany jest wypoczynek na leżakach lub fotelikach przez około 15 minut.
11. Najlepszy efekt przynosi regularne korzystanie z sauny nie rzadziej jak jeden raz w tygodniu i nie częściej jak trzy razy w tygodniu.

12. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy umyć ciało i ochłodzić je pod natryskiem dobierając dla siebie odpowiednią temperaturę wody.
13. Jeżeli mamy wątpliwości czy stan zdrowia pozwala nam na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.
14. W razie pogorszenia się samopoczucia należy opuścić kabinę i poprosić o pomoc pracownika obsługi.
15. Z sauny powinno korzystać się w towarzystwie innej osoby co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia.
16. W godzinach przeznaczonych tylko dla pań – panowie nie mogą korzystać z sauny.
17. Istnieje możliwość rezerwacji sauny na określoną godzinę.
18. GOSiR nie ponosi odpowiedzialności za zdarzenia i wypadki będące wynikiem nieprzestrzegania regulaminu i zaleceń pracowników obsługi.

Dyrektor
GOSiR Jedlicze



