



Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 144
os. Bohaterów Września 13 31 – 620 Kraków
tel. (12) 648 – 03 – 02
e-mail: sp144@mjo.krakow.pl



Załącznik Nr 6
do Zarządzenia Nr 37/23-24
dyrektora Szkoły Podstawowej
z Oddziałami Integracyjnymi Nr 144
w Krakowie
z dnia 1 lutego 2024 r.

Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 144 w Krakowie

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

W obiekcie basenowym przy Szkole Podstawowej
z Oddziałami Integracyjnymi nr 144 w Krakowie

1. Sauna jest integralną częścią pływalni i obowiązują na jej terenie przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu.
2. Przed wejściem na teren sauny należy zapoznać się z regulaminem oraz wskazówkami dotyczącymi korzystania z sauny.
3. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu, a także zdaje sobie sprawę z konsekwencji korzystania z sauny.
4. Przy korzystaniu z pomieszczenia sauny należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez ratowników basenu.
5. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
6. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności.
7. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania.
8. **Prawo do samodzielnego korzystania z sauny mają osoby, które ukończyły 18 rok życia.**
9. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
 - chore na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
 - chore na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
 - z gorączką,
 - kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
 - zmęczone i w stanie intoksykacji,
 - dzieci i osoby niepełnoletnie.
10. W pomieszczeniu sauny fińskiej panuje temperatura ok. 85°C.
11. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
12. Seans kąpielni w saunie może się rozpocząć tylko i wyłącznie przy zamkniętych drzwiach kabiny. Rozpoczęcie seansu przy otwartych drzwiach i otwarcie ich w trakcie seansu z wyjątkiem wejść i wyjść korzystających, jest zabronione!
12. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
 - załatwić potrzeby fizjologiczne,
 - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
 - zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha,
 - zdjąć obuwie basenowe.
13. Maksymalnie w saunie może przebywać 5 osób.
14. Zabrania się polewania pieca wodą lub jakimkolwiek innym środkiem chemicznym.



Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 144
os. Bohaterów Września 13 31 – 620 Kraków
tel. (12) 648 – 03 – 02
e-mail: sp144@mjo.krakow.pl



15. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
16. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
17. W saunie fińskiej należy siadać na czystym, suchym ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Zabrania się wchodzenia i siadania bezpośrednio na ławach bez użycia ręcznika, będąc mokrym). Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
18. Seans w saunie nie powinien przekraczać 15 minut, po każdym 15 minutach osoba lub osoby korzystające z kąpieli powinny uzupełnić poziom płynów w organizmie.
19. Po skorzystaniu z sauny należy ponownie skorzystać z prysznicza, ostrożnie spłukując pot i wydzieliny ciała letnią wodą, zaczynając od stóp w kierunku głowy.
20. Po prysznicu należy się wytrzeć, osuszyć ciało, a następnie opuścić pomieszczenie sauny informując o tym obsługę lub ratowników.
21. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać ratownikowi lub nacisnąć przycisk alarmowy.
22. Uwagi i wnioski należy zgłaszać kierownikowi obiektu.

ZATWIERDZIŁ
dyrektor szkoły
Stanisław Piech