

**REGULAMIN KORZYSTANIA Z OBIEKTU SPORTOWEGO
- SAUNA W HALI SPORTOWEJ W BIERUNIU PRZY UL. LICEALNEJ 17a**

1. Sauną zarządza Bieruński Ośrodek Sportu i Rekreacji.
2. Każdy korzystający z sauny jest zobowiązany do zapoznania się z niniejszym regulaminem oraz regulaminem hali sportowej i przestrzegania ich zasad.
3. Zasady odpłatności oraz stawki za korzystanie z sauny określa cennik opłat zatwierdzony przez Burmistrza Miasta Bierunia.
4. Korzystanie z sauny odbywa się po uprzednim dokonaniu rezerwacji.
5. Z sauny nie mogą korzystać osoby z przeciwwskazaniami lekarskimi.
6. Osoby korzystające z sauny muszą mieć ukończony 16 rok życia.
7. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie za pisemną zgodą rodziców lub opiekuna prawnego
8. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku jest nie wskazane.
9. Do kąpieli w saunie trzeba zaopatrzyć się w obuwie typu klapki, mydło oraz dwa ręczniki: jeden służy do wycierania się, a drugi jako podkładka na ławę w gorącym pomieszczeniu.
10. Osobom korzystającym z sauny zabrania się dokonywania zmian parametrów na sterowniku regulującym pracę pieca.
11. Przed wejściem do gorącego pomieszczenia należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się one przyczyną poparzeń ciała.
12. Z uwagi na istniejącą możliwość poparzenia się należy zachować szczególną ostrożność przy polewaniu wodą rozgrzanych kamieni.
13. W gorącym pomieszczeniu nie wolno przebywać w okularach lub szklach kontaktowych.
14. Przed skorzystaniem z sauny należy umyć całe ciało pod prysznicem, a następnie wytrzeć do sucha.
15. Jeden cykl kąpieli w saunie trwa około 20 minut: 8 - 12 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8 - 12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą. Gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla zdrowia.
16. W drugim i trzecim cyklu przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut.
17. Przebywanie w gorącym pomieszczeniu rozpoczyna się od ław niskich, stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.
18. Na ławach znajdujący się w gorącym pomieszczeniu można siedzieć lub leżeć.
19. W ostatnich 2-3 minutach przebywania w gorącym pomieszczeniu zaleca się przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
20. Po skorzystaniu z sauny zaleca się picie wód mineralnych lub soków oraz 20 - 30 minutowy wypoczynek.
21. W czasie i po skorzystaniu z sauny przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
22. W przypadku uszkodzenia urządzenia lub zniszczenia sprzętu stanowiącego wyposażenie sauny z winy użytkownika, osoba odpowiedzialna za dokonanie zniszczeń ponosi odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
23. Wszelkie skaleczenia, urazy, zagrożenia, uszkodzenia sprzętu itp. należy niezwłocznie zgłaszać osobie zatrudnionej na obiekcie.
24. Osoby niestosujące się do postanowień niniejszego regulaminu zostaną usunięte z terenu obiektu.