

Zarządzenie nr 53/231/2015

Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy  
w Dzielnicy Ursus

z dnia 06 listopada 2015 roku

w sprawie: Regulaminu korzystania z kompleksu saun na pływalni Skalar Ośrodka Sportu i Rekreacji  
m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus

§ 1

Wprowadza się zmiany w Regulaminie korzystania z kompleksu sauny na pływalni Skalar należącej do Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus w brzmieniu załącznika do niniejszego zarządzenia.

§ 2

Wykonanie zarządzenia powierza się Kierownikowi pływalni Skalar

§ 3

Traci moc zarządzenie nr 15/173/2012 r. Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus z dnia 14 grudnia 2015r.

§ 4

Niniejsze zarządzenie podlega opublikowaniu na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus

§ 5

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem 10.11.2015 r.

DYREKTOR  
Ośrodka Sportu i Rekreacji  
m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus  
*Sławomir Luliński*



z dnia 06 listopada 2015r.

#### REGULAMIN KORZYSTANIA Z KOMPLEKSU SAUN NA PŁYWALNI SKALAR

1. Kompleks saun jest strefą ciszy i relaksu.
2. W skład kompleksu wchodzi: 3 sauny suche, 2 łaźnie parowe, sauna infrared, lodopad oraz pomieszczenie relaksu.
3. Z kompleksu saun mogą korzystać osoby, które ukończyły 18 rok życia.
4. Wchodząc do kompleksu saun odwiedzający potwierdza, że stan jego zdrowia pozwala na korzystanie z tej formy rekreacji
5. Dyrekcja OSiR zaleca wszystkim osobom korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia wpływu sauny na stan zdrowia osób korzystających.
6. Za korzystanie z kompleksu saun naliczana jest opłata zgodnie z obowiązującym cennikiem.
7. Liczba osób korzystających z saun limitowana jest wymogami bezpieczeństwa.
8. Zabrania się korzystania z saun po spożyciu alkoholu, środków odurzających.
9. Nie jest wskazane korzystanie z saun po spożyciu obfitego posiłku.
10. Do sauny należy zabrać ze sobą ręcznik.
11. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie metalowe przedmioty, ponieważ mogą spowodować poparzenie ciała.
12. Przed skorzystaniem z sauny całe ciało należy umyć pod prysznicem mydłem, ciepłą wodą i wytrzeć ręcznikiem do sucha.
13. Na ławach można siedzieć lub leżeć tylko na ręczniku kąpielowym.
14. Wszyscy korzystający z saun muszą podporządkować się poleceniom wydawanym przez ratownika.
15. Zabrania się:
  - stwarzania sytuacji, które mogłyby zagrozić bezpieczeństwu innych osób,
  - prowadzenia głośnych rozmów w kabinach,
  - hałasowania,
  - używania na terenie obiektu obuwia, które pozostawia brudzące ślady na podłogach,
  - palenia tytoniu,
  - wnoszenia i spożywania wszelkich napojów alkoholowych,
  - spożywania posiłków,
  - wnoszenia na teren obiektu przedmiotów, które mogłyby wyrządzić szkodę innym osobom,
  - wchodzenia do pomieszczeń wyłączonych z ogólnego dostępu,
16. Po wyjściu z sauny należy ciało schładzać stopniowo - rozpoczynamy od stóp w kierunku serca.
17. Podczas przebywania w saunie i po wyjściu z niej nie należy podejmować wysiłku fizycznego.
18. Po wyjściu z sauny wskazane jest picie w umiarkowanych ilościach ( ok.0,5 l-1l) wody mineralnej lub soków.
19. Wszelkie przypadki złego samopoczucia spowodowane przebywaniem w saunie należy zgłosić dyżurującemu ratownikowi. W razie nagłej potrzeby – skorzystać z widocznego przycisku dzwonka ALARMU
20. Zawsze należy przerwać kąpiel, jeśli pocujemy się źle.
21. Po wyjściu z sauny a przed wejściem do basenu należy ponownie umyć dokładnie całe ciało.
22. Dyrekcja OSiR nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.

Życzymy miłego wypoczynku!

## **INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ**

**Temperatura 90 – 110 ° C**

**Wilgotność 5 - 15%**

**Maksymalna ilość osób w saunie:**

**Sauna mała - 4, Sauna duża - 6**

1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. Jeden cykl trwa max. do 25 minut tzn. 8-12 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min ochładzanie ciała.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
9. Zabrania się polewania kamieni wodą.

## **INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ**

**Temperatura 90– 110 ° C**

**Wilgotność 5 - 15%**

**Maksymalna ilość osób w saunie: 16**

1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. Jeden cykl trwa max. do 25 minut tzn. 8-12 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min ochładzanie ciała.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
9. Zabrania się polewania kamieni wodą.



## **INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED (nagrzewana promieniami podczerwieni)**

**Temperatura 35 – 55 ° C**

**Wilgotność 15-25 %**

**Maksymalna ilość osób w saunie: 2**

1. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
2. Proces nagrzewania ciała trwa około 30 minut, lecz czas pobytu w saunie jest bardzo indywidualny i może być krótszy lub dłuższy.
3. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
4. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
5. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
6. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

## **INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z ŁAŻNI PAROWEJ**

**Temperatura 40 – 50 ° C**

**Wilgotność 90 -100 %**

**Maksymalna ilość osób w saunie: 6**

1. Kąpiel w łaźni polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Cykl nagrzewania ciała i schładzania może być powtórzony 3 – krotnie.
3. W łaźni przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. Czas przebywania w łaźni zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z łaźni (sugerowany czas ok. 10 – 20 minut). Co jakiś czas należy ochłodzić ciało pod natryskiem lub odpocząć na leżaku.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w łaźni kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

## **INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z ŁAŻNI ZIOŁOWO - PAROWEJ**

**Temperatura 40 – 50 ° C**

**Wilgotność 90 -100 %**

**Maksymalna ilość osób w saunie: 8**

1. Kąpiel w łaźni polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Cykl nagrzewania ciała i schładzania może być powtórzony 3 – krotnie.
3. W łaźni przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. Czas przebywania w łaźni zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z łaźni (sugerowany czas ok. 10 – 20 minut). Co jakiś czas należy ochłodzić ciało pod natryskiem lub odpocząć na leżaku.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w łaźni kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

## **INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SOLNEJ**

**Temperatura 80 – 90 ° C**

**Wilgotność 15 - 25%**

**Maksymalna ilość osób w saunie: 12**

1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. Jeden cykl trwa max. do 30 minut tzn. 8-15 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-15 min ochładzanie ciała.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
9. Zabrania się polewania kamieni wodą.

## **REGULAMIN KORZYSTANIA Z POMIESZCZENIA RELAKSU**

**Temperatura 25 - 30 ° C**

**Maksymalna ilość osób w pomieszczeniu: 6**

1. Pomieszczenie przeznaczone jest do relaksu i odpoczynku.
2. W skład wyposażenia strefy wchodzi: 3 podgrzewane leżanki oraz podgrzewana łąwa.
3. Korzystający z pomieszczenia relaksu musi posiadać ręcznik, który powinien rozkładać przed położeniem się na leżankach i na ławie.

