

REGULAMIN KORZYSTANIA ZE STREFY SAUN

CENTRUM SPORTU I REKREACJI UMG

I. PRZEPISY OGÓLNE

1. Strefa Saun (Saunarium) jest integralną częścią kompleksu **Centrum Sportu i Rekreacji Uniwersytetu Morskiego w Gdyni**, zwanego dalej Centrum, zlokalizowanego w Gdyni przy ulicy Morskiej 81-87, stanowiącego własność i zarządzanego przez Uniwersytet Morski w Gdyni, zwany dalej UMG, w którym obowiązują przepisy Regulaminu Ogólnego Centrum Sportu i Rekreacji oraz niniejszy regulamin.
2. W sprawach porządkowych, poszanowania mienia, pozostawiania rzeczy i przedmiotów wartościowych, zasad korzystania z sauny, mają zastosowanie postanowienia zawarte w Regulaminie Ogólnym Centrum Sportu i Rekreacji.
3. Klient korzystający z sauny zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi.
4. Sauna dostępna jest wyłącznie:
 - 1) od poniedziałku do piątku w godzinach **15:00 -21:00**;
 - 2) weekendy: sobota-niedziela w godzinach **14:30-19:30**.
5. Klient posiadający Kartę MultiSport z aktywnym karnetem korzysta z sauny nieodpłatnie. Na czas korzystania z sauny Klient pozostawia kartę w recepcji, co jest podstawą do wydania przez pracownika karty wstępu.
6. Klient posiadający Karnet Open korzysta z sauny bez ograniczeń w ramach zasad ogólnych karnetu. Na czas korzystania z sauny Klient pozostawia kartę (karnet) w recepcji, co jest podstawą do wydania przez pracownika karty wstępu na teren sauny.
7. Klient posiadający kartę firm współpracujących z UMG w oparciu o zawartą umowę, zgodnie z jej postanowieniami zobowiązany jest okazać w recepcji dokument tożsamości ze zdjęciem oraz kartę partnera, co stanowi podstawę dopuszczenia do korzystania z sauny oraz wydania przez pracownika karty wstępu.
8. Liczba osób mogących przebywać w saunie jest ściśle określona i wynosi maksymalnie 6 osób.
9. O możliwości skorzystania z sauny decyduje kolejność przybycia klienta do Recepcji Centrum i pobrania karty wstępu. Recepcja Centrum może odmówić wpuszczenia do

- sauny, w szczególności z uwagi na brak miejsc w saunie lub awarii technicznej i, w razie możliwości, proponować inną godzinę skorzystania z usługi.
10. Przed skorzystaniem z sauny należy obowiązkowo zapoznać się z wskazaniem i przeciwwskazaniem do korzystania z sauny.
 11. Czas przebywania w saunie nie jest ograniczony, zaleca się stosowanie do zasad korzystania z sauny zawartych w niniejszym regulaminie.
 12. Klient bierze pełną odpowiedzialność za stan swojego zdrowia i konsekwencje pobytu w saunie.
 13. Zaleca się, aby w saunie przebywały jednocześnie min. 2 osoby.
 14. Sauna jest koedukacyjna.
 15. W przypadku stwierdzenia niestosowania się do postanowień regulaminu, pracownicy Centrum mogą zakazać czasowego korzystania z sauny.
 16. Za egzekwowanie i przestrzeganie regulaminu sauny odpowiadają pracownicy Centrum oraz Dyrektor Centrum Sportu i Rekreacji oraz Kierownik Obiektu noclegowo-sportowego.
 17. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik obsługi.
 18. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
 19. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie i osoby powyżej 15 lat pod nadzorem osób dorosłych.
 20. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
 21. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
 22. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
 23. Przed wejściem do sauny należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
 24. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
 25. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe.
 26. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
 27. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.

28. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.
29. Na teren sauny zabrania się:
- 1) wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu;
 - 2) wykonywania zabiegów kosmetycznych;
 - 3) hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów;
 - 4) wnoszenia szklanych naczyń, jedzenia itp.;
 - 5) wnoszenia napojów alkoholowych;
 - 6) nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe;
 - 7) palenia tytoniu;
 - 8) niszczenia i uszkodzania wyposażenia.
30. Po pobycie w saunie kategorycznie nie zaleca się wysiłku fizycznego.
31. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie.
32. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
- 1) bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym;
 - 2) osobom z chorobami krążenia;
 - 3) osobom chorującym na cukrzycę;
 - 4) osobom nietrzeźwym;
 - 5) kobietom ciężarnym;
 - 6) osobom w czasie menstruacji.
33. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z sauny.
34. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.
35. UMG nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.

II. ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ/ FIŃSKIEJ

1. Sauna sucha jest integralną częścią obiektu i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu oraz niniejszy Regulamin.
2. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe.
3. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało pod prysznicem i wytrzeć się do sucha.
4. W saunie suchej należy używać ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą oraz pozostawić obuwie przed drzwiami sauny.

5. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
6. W saunie może przebywać jednocześnie maksymalnie 6 osób.
7. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
8. Z sauny suchej NIE MOGĄ korzystać osoby:
 - 1) cierpiące na jakiejkolwiek dolegliwości skórne (grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego) i inne choroby (przeziębienie, grypa, gorączka, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolność nerek, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, tarczycy, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne np. ból zęba, itp.) zgodnie z przeciwwskazaniami lekarza;
 - 2) kobiety w ciąży;
 - 3) osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
9. Z sauny suchej MOGĄ korzystać osoby:
 - 1) z chorobami gośćcowymi, stawów oraz po urazach stawów powyżej 18 lat lub powyżej 15 lat pod opieką osoby dorosłej;
 - 2) osoby powyżej 18 lat;
 - 3) osoby powyżej 15 lat pod opieką osoby dorosłej.
10. Dopuszczalna - ze względów bezpieczeństwa - temperatura dla ciała w saunie suchej to 85°C.
11. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy się umyć i ochłodzić pod natryskiem dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody. W przerwie i po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest wypoczynek oraz uzupełnienie poziomu płynów w organizmie.
12. Dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.
13. W razie wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalającego na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.
14. Z sauny mogą korzystać tylko osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie suchej, UMG nie ponosi odpowiedzialności.
15. Zabrania się polewania pieca wodą lub jakimkolwiek innym środkiem chemicznym, a jedyną osobą mogącą polewać wodą piec jest pracownik Centrum.

III. REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ

1. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe.
2. Przed wejściem do sauny parowej należy umyć ciało pod prysznicem i wytrzeć się do sucha.
3. W saunie parowej należy używać ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią siedziska oraz pozostawić obuwie przed drzwiami sauny. Siadając należy zachować ostrożność z uwagi na dysze wypuszczające parę.
4. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
5. W saunie może przebywać jednocześnie maksymalnie **6 osób**.
6. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
7. Z sauny parowej **NIE MOGĄ** korzystać osoby:
 - 1) cierpiące na jakiegokolwiek dolegliwości skórne (grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego) i inne choroby (przeziębienie, grypa, gorączka, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolność nerek, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, tarczycy, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne np. ból zęba, itp.) zgodnie z przeciwwskazaniami lekarza, - kobiety w ciąży;
 - 2) osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
8. Z sauny parowej **MOGĄ** korzystać osoby:
 - 1) z chorobami gośćcowymi, stawów oraz po urazach stawów, powyżej 18 lat lub powyżej 15 lat pod opieką osoby dorosłej;
 - 2) osoby powyżej 18 lat życia;
 - 3) osoby powyżej 15 lat pod opieką osoby dorosłej.
9. Dopuszczalna - ze względów bezpieczeństwa - temperatura dla ciała w saunie parowej to 40°C.
10. Dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.
11. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy się umyć i ochłodzić pod natryskiem dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody. W przerwie i po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest wypoczynek oraz uzupełnienie poziomu płynów w organizmie.
12. W razie wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalającego na korzystanie z sauny parowej, należy skonsultować się z lekarzem.

13. Z sauny parowej mogą korzystać tylko osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie parowej UMG nie ponosi odpowiedzialności.

REKTOR

prof. dr hab. inż. kpt. z.w. Adam Weintrit