

P A R K A V I A

REGULAMIN KORZYSTANIA ZE STREFY RELAKSU (SAUNARIUM) W PARKU AVIA

§1

POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Strefa Relaksu (zwana dalej Saunarium) jest integralną częścią strefy basenowej, w której obowiązują przepisy Regulaminu ogólnego Parku Avia, tablic informacyjnych, znaków oraz niniejszego Regulaminu.
2. Zarządcą Parku Avia jest Miejski Klub Sportowy Avia Świdnik Sp. z o. o. (zwany dalej Zarządcą).
3. Każda osoba korzystająca z Saunarium ma obowiązek zapoznania się z niniejszym Regulaminem.
4. Korzystanie z Saunarium jest dozwolone tylko w godzinach ogólnodostępnych.
5. W Saunarium znajdują się: sauna fińska, sauna fińska (ziołowa) łaźnia parowa (sauna turecka), sauna infrared (na podczerwień), wytwornica lodu, tężnia solankowa, wiadro bosmana z zimną wodą oraz beczka do zanurzania ciała z zimną wodą, toaleta koedukacyjna.
6. Osoby do 16 lat mogą przebywać w Saunarium wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
7. Przebywając w Saunarium należy stosować się do ogólnych zasad saunowania.
8. Saunarium jest strefą beztekstylną. Osoby korzystające z Saunarium zobowiązane są do przebywania bez strojów kąpielowych lub innej odzieży oraz liczyć się z możliwością, iż ze strefy tej korzystać będą inni Użytkownicy niekompletnie ubrani bądź nadzy.
9. Używane ręczniki, chusty saunowe lub szlafroki powinny być czyste.
10. Do sauny należy wchodzić boso.
11. Regulacja temperatury i wilgotności w Saunarium należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
12. W Saunarium należy poruszać się bardzo ostrożnie.
13. Dla zapewnienia osobom korzystającym pełnego komfortu na terenie Saunarium zabrania się wnoszenia i używania:
 - 13.1. używania wszelkich sprzętów elektronicznych, w tym sprzętu rtv, odbiorników MP3, aparatów fotograficznych, tabletów, laptopów, notebooków, telefonów komórkowych itp.
 - 13.2. przebywania po spożyciu alkoholu i środków odurzających,
 - 13.3. biegania po terenie i hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - 13.4. wchodzenia na elementy konstrukcyjne nieprzeznaczone do tego celu,
 - 13.5. wnoszenia produktów spożywczych,
 - 13.6. wnoszenia toreb, plecaków, innych bagaży podręcznych i innych przedmiotów prywatnych.
 - 13.7. wieszania ubrań do wyschnięcia.
14. Obsługa ma prawo, bez zwrotu poniesionych kosztów, wyprosić osoby korzystające, które swoim zachowaniem powodują dyskomfort u innych osób korzystających.
15. Zabronione są zachowania uznawane społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe, czyny, które mogą zostać potraktowane jako zachowanie nieobyczajne w rozumieniu przepisów Kodeksu Wykroczeń.
16. Z Saunarium mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Osoby przebywające w Saunarium deklarują pełną zdolność do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
17. Z Saunarium nie powinny korzystać osoby:
 - 17.1. z podwyższoną temperaturą,
 - 17.2. z chorobami skóry, otwartymi skaleczeniami, trudno gojącymi się ranami,
 - 17.3. z chorobami układu krążenia, nowotworowymi, gruźlicą,
 - 17.4. z chorobami spazmatycznymi i alergicznymi.
 - 17.5. cierpiące na ostre oraz przewlekłe choroby zakaźne oraz ich nosiciele,
 - 17.6. kobiety w czasie menstruacji,
 - 17.7. cierpiące na jaskrę,
 - 17.8. osoby cierpiące na padaczkę i na stany psychiatryczne,
 - 17.9. osoby o dużej skłonności do krwawień,
 - 17.10. osoby w stanach pozawałowych i po wylewowych,
 - 17.11. osoby cierpiące na zapalenie żył, stany miażdżycowe i chorobę wieńcową,

- 17.12. osoby wyraźnie wskazujące, że znajdują się w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środków odurzających.
18. Zaleca się zasięgnąć porady lekarskiej odnośnie ewentualnych ograniczeń w korzystaniu z Saunarium spowodowanych stanem zdrowia.
19. Wejście do strefy Saunarium stanowi potwierdzenie braku przeciwwskazań opisanych powyżej, jak i innych znanych korzystającym.
20. Zarządca nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne korzystania z Saunarium. Korzystanie z Saunarium odbywa się na własne ryzyko.
21. Należy bezwzględnie stosować się do poleceń ratownika dyżurnego oraz bezzwłocznie zgłaszać mu wszelkie nieprawidłowości.
22. Korzystającym z Saunarium nie wolno powodować sytuacji stwarzających niebezpieczeństwo dla siebie i innych osób.
23. Zabrania się korzystania z Saunarium, gdy jest wyłączone z eksploatacji.
24. W razie wypadku spowodowanego nieprzestrzeganiem Regulaminu odpowiedzialność ponosi sprawca.
25. W stosunku do osób, które nie przestrzegają postanowień niniejszego Regulaminu, zostanie zastosowany zakaz dalszego korzystania z Saunarium, a w sytuacjach wyjątkowych - nakaz opuszczenia Parku Avia.
26. Wszelkie sprawy sporne rozpatrywane są przez Zarządcę indywidualnie.
27. Zarządca zastrzega sobie prawo do zmian w Regulaminie.
28. W sprawach nieobjętych niniejszym Regulaminem decyduje Zarządca.
29. Zarządca zastrzega sobie wyłączne prawo do interpretowania postanowień niniejszego Regulaminu.

§2

ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY FIŃSKIEJ I SAUNY FIŃSKIEJ-ZIOŁOWEJ:

1. Z sauny należy korzystać zgodnie z jej przeznaczeniem.
2. W pomieszczeniu sauny fińskiej panuje temperatura 90-100°C i wilgotność powietrza 15 – 30 %, natomiast w saunie fińskiej ziołowej panuje temperatura ok. 80°C oraz wilgotność powietrza ok 40%.
3. Jednocześnie z każdej z saun może korzystać po 10 osób.
4. Przeciwwskazaniami do korzystania z sauny fińskiej są:
 - 4.1. choroby zakaźne, przeziębienie i gruźlica,
 - 4.2. choroby przebiegające z ostrym stanem gorączkowym,
 - 4.3. choroby nerek, wątroby i nowotworowe,
 - 4.4. niektóre choroby krwi i układu krwiotwórczego,
 - 4.5. padaczka, stany psychiatryczne,
 - 4.6. choroby układu krążenia w tym szczególnie choroby serca,
 - 4.7. schorzenia naczyń krwionośnych, stany po wylewach i udarach,
 - 4.8. jaskra.
5. Nie wolno pozostawiać w saunie dzieci, osób niepełnosprawnych i chorych bez opieki.
6. W kwestii korzystania z sauny przez małe dzieci należy poradzić się lekarza pediatry.
7. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
 - 7.1. załatwić potrzeby fizjologiczne,
 - 7.2. zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, aby uniknąć poparzeń ciała,
 - 7.3. zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - 7.4. umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha,
 - 7.5. zdjąć obuwie basenowe - do sauny należy wejść boso.
8. W czasie przebywania w saunie nie zaleca się smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni, która wydalą pot.
9. Każda osoba powinna posiadać oprócz ręcznika do higieny osobistej, dodatkowy duży ręcznik, aby nie siedzieć (leżeć) bezpośrednio na deskach.
10. W saunie fińskiej-ziołowej znajdują się olejki eteryczne rozcieńczone w wodzie, odparowujące pod wpływem ciepła. Zabrania się dolewania do miski własnych olejków lub innych substancji.

11. W pomieszczeniu sauny należy:

- 11.1. Z miejsc siedzących w saunie należy korzystać jedynie po uprzednim przykryciu ich (np. ręcznikiem kąpielowym). Dotyczy to także przestrzeni pod stopami.
- 11.2. W saunie należy przebywać w chuście hamman/ręczniku zgodnie z zasadami saunowania - siadając, lub kładąc się na ławkach w taki sposób aby żadna część ciała nie stykała się bezpośrednio z deskami (także stopy). Jednocześnie chusta hamman lub ręcznik powinny zastępować intymne części ciała.
- 11.3. Hałasowanie, natarczywe przyglądanie się innym korzystającym z sauny itp. jest zabronione. Wszyscy korzystający z sauny jak i z pomieszczeń przeznaczonych do wypoczynku zobowiązani są do zachowania ciszy i spokoju.

12. Maksymalny czas przebywania jednorazowo w saunie wynosi do 15 minut.

13. Zabrania się:

- 13.1. wchodzenia do sauny w ubraniu wierzchnim oraz obuwiu,
- 13.2. hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
- 13.3. wnoszenia do sauny napojów alkoholowych i palenia tytoniu,
- 13.4. obraźliwego lub nieobyczajowego zachowania,
- 13.5. przykrywania paleniska oraz polewania wodą czujnika temperatury,
- 13.6. dolewania do misy oraz na kamienie własnych olejków i innych substancji.

14. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało zimną wodą.

15. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć ciało do sucha, ugasić pragnienie i odpocząć.

16. Po około 15 minutach można ponownie skorzystać z sauny.

§3

ZASADY KORZYSTANIA Z ŁAŻNI PAROWEJ (SAUNA PAROWA)

1. Z łaźni parowej należy korzystać zgodnie z jej przeznaczeniem.
2. W pomieszczeniu łaźni parowej panuje temperatura 40 – 50°C i wilgotność powietrza 90 – 100 %.
3. Jednocześnie z łaźni parowej może korzystać maksymalnie 8 osób.
4. Przeciwwskazaniami do korzystania z łaźni parowej są:
 - 4.1. choroby skóry,
 - 4.2. padaczka i stany psychiatryczne,
 - 4.3. schorzenia przewlekłe (choroba nowotworowa, gruźlica, choroby nerek, wątroby),
 - 4.4. choroby układu krążenia,
 - 4.5. ostre i przewlekłe choroby zakaźne oraz stwierdzone ich nosicielstwo,
 - 4.6. jaskra,
 - 4.7. zredukowana praca kory nadnerczy oraz nadczynność gruczołu tarczycy i obrzęki śluzowate,
 - 4.8. stan po przebytym zawale mięśnia sercowego, wylewach,
 - 4.9. miażdżyca,
 - 4.10. skłonność do krwawień,
 - 4.11. ostre stany gorączkowe.
5. Przed wejściem do pomieszczenia łaźni należy:
 - 5.1. załatwić potrzeby fizjologiczne,
 - 5.2. zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - 5.3. umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha,
 - 5.4. zdjąć obuwie basenowe - do łaźni należy wejść boso.
6. Po wejściu do łaźni należy słucać ławę wodą z węża oraz należy położyć się lub usiąść na ławie zachowując ciszę.
7. Maksymalny czas przebywania w łaźni wynosi do 20 minut.
8. Zabrania się:
 - 8.1. wchodzenia do łaźni w ubraniu wierzchnim oraz obuwiu,
 - 8.2. hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - 8.3. wnoszenia do łaźni napojów alkoholowych i palenia tytoniu,

- 8.4. obraźliwego lub nieobyczajowego zachowania,
- 8.5. polewania wodą czujnika temperatury.
- 9. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało zimną wodą.
- 10. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć ciało do sucha, ugasić pragnienie i odpocząć.

§4

ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY INRARED (NA PODCZERWIENI)

- 1. Z sauny należy korzystać zgodnie z jej przeznaczeniem.
- 2. W pomieszczeniu sauny fińskiej panuje temperatura ok. 50°C.
- 3. Jednocześnie z sauny infrared może korzystać 2 osoby.
- 4. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
 - a. załatwić potrzeby fizjologiczne,
 - b. zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, aby uniknąć poparzeń ciała,
 - c. zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - d. umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha,
 - e. zdjąć obuwie basenowe - do sauny należy wejść bosy.
- 5. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało zimną wodą.
- 6. W saunie należy przebywać w ręczniku lub chuście, bez odzieży i kłapek.
- 7. Zalecany czas pobytu w saunie to 15-30 min.

§5

ZASADY KORZYSTANIA Z WYTWORNICY LODU

- 1. Po wyjściu z sauny (pomieszczenie gorące) zaleca się nacierać ciało lodem, poczynając od okolic najdalszych sercu.
- 2. Należy poczekać, aż ciało ostygnie. Dopiero wtedy można wejść ponownie do sauny.
- 3. Krótkie zabiegi zimne powodują zwiększenie pobudliwości obwodowych nerwów czuciowych i ruchowych.
- 4. Korzystanie z lodu ma działanie terapeutyczne, przeciwzapalne i przeciwobrzękowe.
- 5. Niewskazane jest korzystanie z lodu przez osoby z chorobą wieńcową czy nadciśnieniem, u których zabieg ten może wywołać bóle dławicowe, czy też znaczny wzrost ciśnienia krwi.

§6

ZASADY KORZYSTANIA Z TĘŻNI SOLANKOWEJ

- 1. Przeciwwskazaniami do korzystania z tężni solankowej są:
 - a. nadczynność tarczycy,
 - b. ostre choroby z podwyższoną temperaturą ciała,
 - c. stan po świeżo przeżytym zawale mięśnia sercowego,
 - d. choroby nowotworowe,
 - e. nadwrażliwość na brom i jod lub inne jony zawarte w solance,
 - f. niewydolność naczyń wieńcowych serca, zwłaszcza u osób z niskim ciśnieniem krwi,
 - g. krwioplucie i skłonność do niego,
 - h. przebyta gruźlica płuc,
 - i. przebyty ropień płuca. zaawansowana astma oskrzelowa,
 - j. nadwrażliwość na jod i brom.
- 2. Zalecana jest wcześniejsza konsultacja z lekarzem.
- 3. Zalecany jednorazowy seans w tężni solankowej powinien trwać 30 min.

