



## REGULAMINKORZYSTANIA Z SAUNY MOSiR

1. Sauna znajdująca się w budynku Kompleksu Sportowego przy ul. Wyspiańskiego 17 jest własnością Miasta Zielona Góra i znajduje się w trwałym zarządzie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Zielonej Górze.
2. Wszystkie osoby korzystające z sauny zobowiązane są do zapoznania z niniejszym regulaminem oraz postępowania zgodnie z jego postanowieniami.
3. Za korzystanie z sauny pobierane są opłaty zgodnie z obowiązującym cennikiem MOSiR.
4. Osoby naruszające porządek, zasady bezpieczeństwa, ogólnie przyjęte normy zachowania lub przepisy regulaminu mają obowiązek opuszczenia sauny bądź nie zostać wpuszczone na saunę przez obsługę.
5. W saunie obowiązuje zakaz:
  - wnoszenia i spożywania alkoholu oraz środków odurzających,
  - palenia tytoniu,
  - siadania na piecu i wchodzenia na piec,
  - wnoszenia materiałów palnych, urządzeń elektrycznych, przedmiotów szklanych.
6. Z sauny nie mogą korzystać dzieci do lat 13 oraz osoby z przeciwwskazaniami lekarskimi.
7. Małoletni powyżej 13 r. życia mogą korzystać z sauny wyłącznie pod nadzorem osoby pełnoletniej.
8. Jednocześnie z sauny może korzystać nie więcej niż 6 osób.
9. Obowiązkiem osób korzystających z sauny jest przestrzeganie zasad higieny osobistej oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, a w szczególności:
  - przestrzeganie czasu korzystania z sauny – jeden cykl kąpieli trwa około 25 min: 8-15 min. przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8-12 min. stopniowe schładzanie ciała wodą (w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 min.),
  - przestrzeganie zasady stopniowego wychładzania organizmu,
  - przestrzeganie zasady siadania na ręczniku,
  - przestrzeganie pozostałych zasad:
    - a) przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie metalowe przedmioty, ozdoby, itp.,
    - b) przed wejściem do sauny należy umyć całe ciało pod prysznicem ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha,
    - c) kąpiel rozpoczyna się od ław niskich, stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia,
    - d) w ostatnich 2-3 min. przebywania w saunie należy przyjąć pozycję siedzącą z opuszczonymi nogami,
    - e) po zakończonej kąpieli w saunie należy wypocząć 20 -30 min. i nie podejmować wysiłku fizycznego,
    - f) wszelkie zmiany samopoczucia należy zgłosić obsłudze sauny.
10. Osoby odpowiedzialne za zniszczenie lub uszkodzenie sprzętu wskutek niewłaściwego użytkowania zobowiązane są do pokrycia wszelkich powstałych z tego tytułu szkód.
11. Za wypadki i zdarzenia wynikające z nieprzestrzegania regulaminu sauny i zaleceń dotyczących bezpieczeństwa korzystania z sauny - MOSiR nie ponosi odpowiedzialności.
12. Reklamacje, skargi i wnioski można składać w sekretariacie **MOSiR, Zielona Góra, ul. Sulechowska 41, od poniedziałku do piątku w godz. od 7.30 do 15.30.**