

# REGULAMIN

## KORZYSTANIA Z MIEJSCA REKREACJI

### na terenie Miejsko Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Łopusznie

#### I. SAUNA

1. Utworzone miejsce rekreacji jest administrowane przez MGOSiR Łopuszno
2. Korzystanie z miejsca rekreacji jest bezpłatne.
3. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej.
4. Na teren sauny zabrania się:
  - wchodzenia w ubraniu oraz w obuwiu,
  - wnoszenia jedzenia, naczyń i innych przedmiotów,
  - wnoszenia alkoholu i spożywania oraz używek,
  - palenia papierosów,
  - nie obyczajowego, obraźliwego zachowania,
  - niszczenia i uszkodzania wyposażenia znajdującego się wewnątrz i na zewnątrz sauny.
5. W pomieszczeniu sauny może przebywać maksymalnie 6 osób.
6. W saunie należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy.
7. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
  - chorym na serce, nadciśnienie, chorób związanych z naczyniami krwionośnymi, chorób krążenia, cukrzycę, tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje, stany astmatyczne, choroby weneryczne, choroby zakaźne.
  - z gorączką,
  - kobietom w czasie menstruacji,
  - kobietom w ciąży,
  - osobom zmęczonym, osobom bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
  - osobom nietrzeźwym.
8. Przed wejściem do sauny należy:
  - załatwić potrzeby fizjologiczne,
  - umyć ciało z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich zanieczyszczeń i kosmetyków,
  - zdjąć metalową biżuterię w celu uniknięcia poparzeń,
  - zdjąć okulary oraz szkła kontaktowe.

9. Dzieci do lat 16 mogą przebywać na terenie obiektu wyłącznie pod opieką rodziców lub opiekunów.
10. Odpowiedzialność za szkody wyrządzone przez dzieci, ponoszą rodzice.
11. Osoby przebywające i korzystające z miejsca wypoczynku są zobowiązane do dbania o urządzenia, zieleń oraz czystość i porządek na terenie obiektu.
12. MGOSiR nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione na terenie obiektu.
13. Osoby niszczące urządzenia i sprzęt znajdujący się na terenie miejsca wypoczynku ponoszą odpowiedzialność materialną za powstałe szkody.
14. Na terenie obiektu zabrania się picia alkoholu, stosowania używek oraz palenia papierosów.
15. Na teren miejsca rekreacji zabrania się wnoszenia: napojów alkoholowych, przedmiotów niebezpiecznych, przedmiotów, które mogą służyć jako broń, pojemników z gazem, substancjami żrącymi, przedmiotów pirotechnicznych,
16. Każda osoba znajdująca się na terenie miejsca wypoczynku jest zobowiązana do stosowania postanowień regulaminu.
17. Korzystanie z obiektu wymaga wcześniejszego uzgodnienia z Dyrektorem MGOSiR
18. Skargi i wnioski należy składać w biurze MGOSiR Łopszno

## II. BALIA

### **Regulamin korzystania z balii**

1. Balia jest integralną częścią obiektu i obowiązują w niej przepisy niniejszego Regulaminu. Przed wejściem do balii należy zapoznać się z Instrukcją korzystania.
2. Korzystanie z balii jest równoznaczne z akceptacją wszystkich postanowień niniejszego Regulaminu.
3. Korzystanie z balii jest dozwolone jedynie dla osób powyżej 16. roku życia.
4. Podczas korzystania z balii należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń i informacji udzielanych przez gospodarzy lub pracowników.
5. Z balii korzystać mogą jedynie osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Wstępu do balii zabrania się w szczególności osobom:
  - z chorobami serca, nadciśnieniem i chorobami naczyń krwionośnych,
  - z chorobami tarczycy, klaustrofobią, epilepsją, ostrymi stanami reumatycznymi,
  - z nowotworami, ostrymi infekcjami i stanami astmatycznymi,
  - z podwyższoną temperaturą ciała,
  - kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
  - zmęczonym, pod wpływem alkoholu i środków odurzających.
6. Wchodząc do balii korzystający potwierdza, że jego stan zdrowia pozwala na taką formę rekreacji. Za szkody, w tym skutki zdrowotne przebywania w balii powstałe z przyczyn nieleżących po stronie obiektu, MGOSiR nie ponosi odpowiedzialności.
7. Przed wejściem do balii należy:

- zdjąć wszystkie przedmioty metalowe,
  - zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
  - dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha,
  - zdjąć obuwie,
8. Zabrania się kładzenia jakichkolwiek przedmiotów (ręczników, szlafroków itp.) na piecu lub w jego pobliżu.
  9. Rozpaleniem ognia w piecu balii mogą zajmować się jedynie pracownicy MGOSiR. Podczas korzystania z balii nie wolno stosować żadnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji.
  10. Po rozpaleniu w piecu balii Goście zobowiązani są do pilnowania pieca – do dokładania drewna aż do momentu osiągnięcia pożądanej temperatury wody max 37°C. Temperatura wody dla osób z chorobami serca powinna być niższa, niż 37°C. Woda, w zależności od panujących warunków atmosferycznych nagrzewa się w czasie 2- 5 godzin.
  11. Nie należy dotykać elementów pieca w balii, tych wystających na powierzchni ani tych zanurzonych w wodzie – mogą być bardzo gorące!
  12. Korzystanie z obiektu wymaga wcześniejszego uzgodnienia z Dyrektorem MGOSiR
  13. Skargi i wnioski należy składać w biurze MGOSiR Łopuszno

#### **Instrukcja korzystania z sauny (temperatura 40-100oC)**

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 kąpieli trwa około 25 minut : 8 – 12 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8 – 12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą (w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut).
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy. Gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla zdrowia.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia należy bezwzględnie przerwać zabieg.

**Aby skorzystać z SAUNY i BALI znajdujących się na terenie Miejsko Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji, należy pod nr tel. 413914010, lub 882189422 umówić godzinę przyjsia- ustalenia indywidualne, aby był czas na przygotowanie.**

**Sauna i balia czynna jest w godzinach 12:00 do 20:00**