

REGULAMIN STREFY SAUN

(sauna sucha i łaźnia parowa)

Kazimierski Ośrodek Sportowy Sp. z o.o
ul. T. Kościuszki 13, 28-500 Kazimierza Wielka

I. Postanowienia ogólne

1. Strefa saun jest integralną częścią krytej pływalni **Kazimierskiego Ośrodka Sportowego Sp. z o.o ul. Kościuszki 13, 28-500 Kazimierza Wielka**, a korzystanie z niej oznacza akceptację niniejszego regulaminu oraz regulaminu ogólnego obiektu.
2. Przed wejściem do strefy saun każdy użytkownik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem.
3. **Kazimierski Ośrodek Sportowy Sp. z o.o ul. Kościuszki 13, 28-500 Kazimierza Wielka** nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne wynikające z korzystania z sauny niezgodnie z regulaminem lub wbrew przeciwwskazaniom zdrowotnym.
4. **Z jednej sauny jednocześnie mogą korzystać minimum dwie osoby.**

II. Zasady korzystania – wiek i odpowiedzialność

1. Ze strefy saun mogą korzystać:
 - osoby pełnoletnie,
 - dzieci i młodzież od **14. roku życia**.
2. Osoby w wieku **14–18 lat** mogą korzystać ze strefy saun **wyłącznie pod stałym nadzorem pełnoletniego opiekuna prawnego lub osoby przez niego upoważnionej**, ponoszącej pełną odpowiedzialność za osobę niepełnoletnią.
3. Obsługa obiektu ma prawo zażądać okazania dokumentu potwierdzającego wiek.

III. Zasady organizacyjne

1. Po zakupie biletu użytkownik otrzymuje pasek kodujący służący do rejestracji czasu pobytu oraz otwierania szafki.
2. W przypadku zgubienia lub zniszczenia paska obowiązuje opłata w wysokości **100,00 zł**.
3. Należy bezwzględnie stosować się do poleceń, instrukcji i informacji przekazywanych przez pracowników obsługi.
4. **Kazimierski Ośrodek Sportowy Sp. z o.o** dokłada należytej staranności, aby strefa saun oraz znajdujące się w niej urządzenia były dostępne dla Użytkowników, jednak nie gwarantuje stałej i nieprzerwanej dostępności wszystkich saun i elementów wyposażenia. Poszczególne sauny lub urządzenia mogą być czasowo wyłączone z użytkowania, w szczególności z powodu prowadzonych prac konserwacyjnych, napraw, względów bezpieczeństwa, ograniczeń technicznych lub innych przyczyn niezależnych od Administratora.

5. W przypadku czasowej niedostępności którejkolwiek z saun, urządzeń lub elementów strefy saun Użytkownikom nie przysługuje prawo do żądania zwrotu opłaty, obniżenia ceny biletu ani udzielenia rabatu.
6. **Kazimierski Ośrodek Sportowy Sp. z o.o** nie gwarantuje natychmiastowego dostępu do saun znajdujących się w strefie saun. Ze względu na ograniczoną pojemność poszczególnych saun Użytkownicy mogą być zobowiązani do oczekiwania na swoją kolej w celu skorzystania z danej sauny.

IV. Przygotowanie do kąpieli saunowej

1. Przed wejściem do sauny należy:
 - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe (ryzyko poparzeń),
 - dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem ciepłą wodą z mydłem i wytrzeć się do sucha.
2. Do korzystania z sauny wymagane są:
 - obuwie basenowe (klapki),
 - **dwa ręczniki (jeden do okrycia ciała, drugi jako podkład na siedzisko).**
3. **Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy zdjąć obuwie basenowe.**

V. Zasady prawidłowej kąpieli w saunie suchej

1. W saunie suchej należy siadać lub leżeć wyłącznie na ręczniku; stopy również muszą spoczywać na ręczniku.
2. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie miała bezpośredniego kontaktu z drewnem.
3. Kąpiel należy rozpoczynać od najniższej ławy, stopniowo przechodząc na wyższe – zgodnie z samopoczuciem.
4. Jeden cykl kąpieli trwa ok. **25 minut** i obejmuje:
 - 8–12 minut w gorącym pomieszczeniu,
 - 8–12 minut stopniowego ochładzania organizmu.
5. W drugim i trzecim cyklu pobyt w gorącym pomieszczeniu nie powinien przekraczać 10 minut.
6. W ostatnich 2–3 minutach pobytu w saunie zaleca się przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.

VI. Zasady prawidłowej kąpieli w łaźni parowej

1. Przed wejściem do łaźni parowej należy:
 - umyć całe ciało pod prysznicem ciepłą wodą z mydłem,
 - dokładnie osuszyć ciało.
2. Z łaźni parowej korzysta się z obowiązkowym użyciem **ręcznika** jako podkładu na siedzisko oraz do okrycia ciała.
3. W łaźni parowej należy:
 - siadać wyłącznie na ręczniku,

- zachować szczególną ostrożność ze względu na wysoką wilgotność i śliską nawierzchnię.
4. Jednorazowy pobyt w łaźni parowej powinien trwać **od 10 do 20 minut**, w zależności od samopoczucia.
 5. Temperatura w łaźni parowej wynosi do **45°C** przy bardzo wysokiej wilgotności powietrza.
 6. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia (zawroty głowy, duszności, nudności) należy **niezwłocznie opuścić łaźnię parową**.

VII. Ochładzanie i odpoczynek

1. Ochładzanie organizmu powinno odbywać się stopniowo – gwałtowne schładzanie jest szkodliwe.
2. Kąpiel saunową zawsze kończy się dokładnym wychłodzeniem ciała wodą.
3. Po wyjściu z sauny należy odpocząć **20–30 minut**, pijąc wodę mineralną lub soki.
4. W czasie i bezpośrednio po korzystaniu z sauny przeciwwskazany jest wysiłek fizyczny.

VIII. Temperatura

1. Zalecana temperatura w saunie suchej: **90–95°C**
2. Zalecana temperatura w łaźni parowej: **do 45°C**

IX. Zakazy

1. Na terenie strefy saun zabrania się:
 - wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu innym niż basenowe,
 - biegania, hałasowania i głośnych rozmów,
 - dotykania i manipulowania przy urządzeniach,
 - wnoszenia jedzenia, naczyń i przedmiotów obcych,
 - wnoszenia lodu,
 - wnoszenia oraz spożywania alkoholu,
 - palenia tytoniu i e-papierosów.

X. Zdrowie i bezpieczeństwo

1. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
2. Zabrania się korzystania z sauny osobom z objawami chorób zakaźnych, chorób skóry, grzybic, otwartych ran, zaburzeń równowagi, problemów z oddychaniem, agresywnych zachowań lub braku higieny osobistej.
3. Osoby chore lub o niestabilnym stanie zdrowia powinny korzystać z sauny ze szczególną ostrożnością lub po konsultacji z lekarzem.
4. Wszelkie skaleczenia, problemy zdrowotne lub pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać obsłudze.

Regulamin wchodzi w życie z dniem 01.01.2026

ZASADY DOTYCZĄCE STROJU W STREFIE SAUN

Podczas przebywania w strefie saun obowiązkowe jest:

- korzystanie z **ręcznika** w saunie (do okrycia ciała oraz jako podkład na siedzisko),
- **owinięcie ciała ręcznikiem** podczas korzystania ze strefy saun (sauna sucha, łaźnia parowa, sauna sucha zewnętrzna).

Zabrania się:

- przebywania w strefie saun bez ręcznika.