

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

1. Sauna sucha jest integralną częścią basenu i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu oraz niniejszy Regulamin.
2. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym. Przebywanie w niej w stroju innym niż bawełniany może spowodować jego zniszczenie.
3. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i wytrzeć się do sucha oraz zmienić obuwie na kąpielowe.
4. W saunie suchej należy używać własnego ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą.
5. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
6. W saunie **może przebywać jednocześnie maksymalnie 5 osób.**
7. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
8. **Z sauny suchej NIE MOGA korzystać osoby:**
 - cierpiące na jakiegokolwiek dolegliwości skórne i inne choroby zgodnie z przeciwwskazaniami lekarza (przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, 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) oraz kobiety w ciąży,
 - osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających,
 - osoby poniżej 18-go roku życia **bez opiekuna.**
9. Zabrania się polewania pieca wodą lub jakimkolwiek **innym środkiem chemicznym a jedyną osobą mogącą polewać wodą piec jest ratownik będący na zmianie.**
10. Dopuszczalna - ze względów bezpieczeństwa - temperatura dla ciała w saunie suchej, to **80°C.**
11. **Dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.**
12. 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.
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 Dyrekcja Szkoły Podstawowej nr 8 w Toruniu nie ponosi odpowiedzialności.**
15. **Przebywanie w saunie suchej może odbywać się tylko za wiedzą i zgodą ratownika.**

Dyrektor
Szkoły Podstawowej Nr 8
mgr Grzegorz Bortnowski