

**DYREKTORA OŚRODKA SPORTU I REKREACJI W GŁOGOWIE MAŁOPOLSKIM
z dnia 1 kwietnia 2025 r.**

w sprawie: ustanowienia Regulaminu korzystania z sauny znajdującej się w budynku Pływalni „WODNIK” Ośrodka Sportu i Rekreacji w Głogowie Małopolskim

Na podstawie zarządzenia Burmistrza Głogowa Małopolskiego numer 0050.54.2025 z dnia 27 marca 2025 r. w sprawie udzielenia pełnomocnictwa Dyrektorowi Ośrodka Sportu i Rekreacji w Głogowie Małopolskim oraz Uchwały nr XI/121/2024 z dnia 30 grudnia 2024 r. w sprawie utworzenia gminnej jednostki organizacyjnej pod nazwą "Ośrodek Sportu i Rekreacji w Głogowie Małopolskim" oraz nadania jej statutu, zarządzam co następuje:

§ 1.

Ustalam Regulamin korzystania z sauny znajdującej się w budynku Pływalni „WODNIK” Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Parkowa 15 w Głogowie Małopolskim w brzmieniu określonym w załączniku do niniejszego zarządzenia, zwany dalej Regulaminem.

§ 2.

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

Dyrektor Ośrodka Sportu
i Rekreacji w Głogowie Małopolskim

Andrzej Zwierzchowski

Dyrektor OSiR w Głogowie Młp.

Andrzej Zwierzchowski

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY ZNAJDUJĄCEJ SIĘ W BUDYNKU PŁYWALNI WODNIK OŚRODKA SPORTU I REKREACJI W GŁOGOWIE MAŁOPOLSKIM

Warunkiem skorzystania z sauny jest zapoznanie się z niniejszym regulaminem i jego przestrzeganie.

§1 ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Sauna jest integralną częścią pływalni i przy korzystaniu z niego obowiązują przepisy regulaminu ogólnego pływalni oraz dodatkowo niniejszego Regulaminu.
2. Korzystanie z sauny odbywa się na własną odpowiedzialność.
3. Pracownicy i Dyrekcja obiektu nie odpowiadają za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.
4. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi.
5. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji temperatury może dokonywać wyłącznie pracownik obsługi.
6. Z pomieszczenia sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie, a osoby niepełnoletnie korzystają wyłącznie pod nadzorem rodzica/opiekuna prawnego, który bierze za nie pełną odpowiedzialność.
7. Z pomieszczenia sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
8. Osoby przebywające w pomieszczeniu sauny deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
9. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
10. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
11. W saunie nie powinno się przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
12. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe.
13. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
14. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego.
15. W czasie korzystania z sauny należy zachować spokój i ciszę.
16. Korzystanie z sauny z aromaterapią odbywa się po zgłoszeniu tego faktu obsłudze obiektu, która wydaje oraz nalewa olejek do aromaterapii.
17. Ze względów bezpieczeństwa **zabrania się użytkowania w saunie innych olejków do aromaterapii** niż dostępne u obsługi obiektu.
18. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.
19. Na teren pomieszczenia sauny zabrania się:

- 1) wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 - 2) wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
 - 3) hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - 4) wnoszenia naczyń, jedzenia oraz napoi i wszelkich przedmiotów obcych,
 - 5) wnoszenia napojów alkoholowych,
 - 6) palenia tytoniu,
 - 7) niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
 - 8) nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.
20. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie.
21. Do pomieszczenia sauny nie mogą wchodzić osoby nietrzeźwe
22. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
- 1) bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
 - 2) z chorobami krążenia,
 - 3) chorującym na cukrzycę,
 - 4) kobietom w czasie menstruacji,
 - 5) kobietom ciężarnym,
 - 6) osobom cierpiącym 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, tarczyca, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne, np. ból zęba).
23. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
24. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z sauny.

§2 ZASADY DOSTĘPNOŚCI SAUNY

1. Pomieszczenie sauny jest dostępne od poniedziałku do piątku – zgodnie z harmonogramem i za wcześniejszym umówieniem.
2. Istnieje możliwość rezerwacji sauny na określoną godzinę
3. Z sauny nie mogą korzystać dzieci i młodzież podczas szkolnych zajęć zorganizowanych
4. Usługa obejmuje swobodne korzystanie z pomieszczenia sauny i zaplecza sanitarnego.
5. Korzystanie z odnowy biologicznej odbywa się odpłatnie (wg ustalonego cennika) i za wcześniejszą rezerwacją pod numerem telefonu: 17 789 71 50

§3 NUMERY ALARMOWE

Pogotowie ratunkowe: 999 / Straż Pożarna: 998 / Policja: 997 / Ogólny numer alarmowy: 112

Dyrektor OSIR w Głogowie Młp.

Andrzej Zwierchowski



