

Załącznik nr 2 do zarządzenia nr 74 Rektora Uniwersytetu Śląskiego
z dnia 24 maja 2022 r.

**REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNARIUM KRYTEJ PŁYWALNI
(BASENU) W CIESZYNIE UNIWERSYTETU ŚLĄSKIEGO
W KATOWICACH**

1. Saunarium jest integralną częścią Krytej Pływalni (basenu) w Cieszynie i obowiązują w nim postanowienia Regulaminu Krytej Pływalni (basenu) w Cieszynie Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach oraz niniejszego Regulaminu.
2. Czas pobytu w hali basenowej wlicza się do czasu pobytu w saunarium.
3. Jednocześnie z sauny może korzystać maksymalnie 15 osób.
4. Przed skorzystaniem z sauny korzystający powinni zapoznać się z niniejszym regulaminem.
5. Sauna jest obiektem służącym procesowi odnowy biologicznej i rehabilitacji.
6. Saunarium jest strefą nietekstylną. Użytkownicy muszą liczyć się z możliwością, iż ze strefy tej będą korzystać osoby nagie lub niekompletnie ubrane.
7. Do kąpieli w saunie należy zaopatrzyć się w obuwie typu klapki oraz dwa ręczniki, z których jeden służy do wycierania ciała a drugi jako podkładka na ławę.
8. W saunach należy siedzieć lub leżeć na ręczniku tak, by żadna część ciała nie dotykała desek sauny (również stopy).
9. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem, a następnie wytrzeć je do sucha.
10. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
11. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.

12. Bezwzględnie z sauny nie mogą korzystać osoby:
 - 12.1. chore na serce, nadciśnienie lub padaczkę (epilepsję),
 - 12.2. z chorą tarczycą,
 - 12.3. po udarach z chorobami naczyń krwionośnych,
 - 12.4. ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych,
 - 12.5. z gorączką,
 - 12.6. w ciąży,
 - 12.7. po spożyciu alkoholu lub innego środka odurzającego,
 - 12.8. małe dzieci z powodu braku wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji.
13. Wszystkim osobom chcącym skorzystać z sauny zaleca się konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia wpływu takiego korzystania na stan zdrowia.
14. Korzystający z sauny ponosi pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo osób korzystających wspólnie z sauny.
15. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
16. W saunie należy leżeć lub siedzieć w zrelaksowanej pozycji, z kolanami podciągniętymi do ciała tak aby stopy znalazły się w tej samej temperaturze co reszta ciała.
17. Przed opuszczeniem saunarium i wyjściem do strefy basenowej istnieje bezwzględny nakaz schłodzenia całego ciała pod prysznicem oraz umycia bez użycia mydła.
18. Po saunie należy wypocząć około 20-30 minut. Celowe jest picie wód mineralnych lub soków w umiarkowanych ilościach (około 0,5-1litra).
19. Po pobycie w saunie nie zaleca się wysiłku fizycznego.

20. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie opuścić kabinę i poinformować o tym ratowników w celu udzielenia pomocy.
21. Z sauny można korzystać tylko w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia.
22. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
23. Zabrania się regulacji urządzeń saun. Ewentualne uwagi dotyczące pracy sauny należy zgłaszać ratownikowi.
24. Uczelnia nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.

Instrukcja korzystania z sauny suchej

Temperatura 40-110°C

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 trwa max. do 25 minut tzn. 8-12 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min. ochładzanie ciała.
5. Przed wejściem do beczki schładzającej należy spłukać ciało pod prysznicem. W beczce schładzającej nie wolno używać żadnych środków kosmetycznych.
6. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
7. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
8. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
9. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia należy bezzwzględnie przerwać zabieg.

