



DZIENNIK URZĘDOWY

WOJEWÓDZTWA LUBELSKIEGO

Lublin, dnia 10 października 2022 r.

Poz. 4799

UCHWAŁA NR LXII/430/22 RADY MIEJSKIEJ W PONIATOWEJ

z dnia 30 września 2022 r.

w sprawie uchwalenia Regulaminu korzystania z sauny suchej

Na podstawie: art. 18 ust. 1, art. 40 ust. 2 pkt 4 i art. 41 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2022 r. poz. 559 t.j.) Rada Miejska w PoniatoŹwej uchwala, co następuje:

§ 1. Uchwala się Regulamin korzystania z sauny suchej, stanowiący załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Burmistrzowi PoniatoŹwej.

§ 3. Uchwala wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia w Dzienniku Urzędowym Województwa Lubelskiego.

Przewodnicząca Rady
Miejskiej w PoniatoŹwej

Ewa Baranowska

Załącznik do uchwały Nr LXII/430/22

Rady Miejskiej w Poniatowej

z dnia 30 września 2022 r.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

Sauna jest integralną częścią Krytej Pływalni Ośrodka Sportu i Rekreacji w Poniatowej i obowiązują na niej przepisy regulaminu ogólnego.

1. Podczas korzystania z sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania sauny i postanowień niniejszego regulaminu oraz Regulaminu korzystania z pływalni OSiR.

2. Sauna czynna jest od godz. 15:00 w dniach pracy krytej pływalni OSiR.

3. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby pełnoletnie, dopuszcza się dzieci powyżej 10 r.ż. pod opieką osoby dorosłej.

4. Dla bezpieczeństwa w saunie muszą znajdować się co najmniej 2. osoby, ale nie więcej niż 6. osób.

5. Osoby chore oraz o niestabilnym stanie zdrowia mogą korzystać z sauny wyłącznie po konsultacji ze swoim lekarzem; za skutki zdrowotne przebywania tych osób w saunie OSiR nie ponosi odpowiedzialności.

6. Przed wejściem do kabiny sauny należy BEZWZGŁĘDNIE:

- 1) pod prysznicem dokładnie umyć mydłem całe ciało w celu usunięcia wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń,
- 2) zdjąć obuwie basenowe i strój kąpielowy/ kąpielówki,
- 3) dokładnie się osuszyć (nigdy nie należy wchodzić do sauny z mokrymi włosami).
- 4) mieć ze sobą 2. ręczniki - na 1. z nich będzie się siedzieć lub leżeć w saunie, 2. będzie służyć do okrycia się,
- 5) zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.

7. W saunie należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy, a ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część nie stykała się z powierzchnią drewnianą.

8. Wszelkie skaleczenia, problemy ze zdrowiem oraz pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać najbliższemu pracownikowi obsługi lub skorzystać z przycisku sygnalizacyjnego, który znajduje się w kabinie sauny.

9. Zabrania się korzystania z sauny osobom chorym na choroby zakaźne, z zewnętrznymi widocznymi schorzeniami dermatologicznymi lub z opatrunkami.

10. Osobom przebywającym w pomieszczeniach sauny zabrania się:

- 1) leżenia lub siedzenia bezpośrednio na deskach ławki (bez użycia rozścielonego ręcznika),
- 2) nieuzasadnionego używania dzwonka alarmowego,
- 3) dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych,
- 4) polewania kamieni pieca sauny wodą lub rozcieńczonymi koncentratami zapachowymi.

11. Za zaistniałe wypadki wynikające z nieprzestrzegania niniejszego regulaminu, kierownictwo oraz obsługa nie ponosi żadnej odpowiedzialności.

12. Podstawowe parametry jakie powinny panować w saunie to: temperatura powietrza 70- 90°C, wilgotność powietrza poniżej 30%.

13. Kąpiel w saunie polega na przemiennym podgrzewaniu i chłodzeniu w dwóch następujących pod siebie cyklach.

14. Jeden cykl trwa maksymalnie do 25 min w następującej kolejności:

- 1) 8-12 min. przebywania w gorącym pomieszczeniu sauny,
 - 2) 8- 12 min. ochłodzenie ciała.
15. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ławek niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
16. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej z podciągniętymi kolanami.
17. W czasie kąpieli należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
18. Podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała ani po zakończeniu całej kąpieli, nie jest zalecane używanie mydła.
19. W przerwie i po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest odpoczynek.
20. Za zaistniałe wypadki wynikające z nieprzestrzegania niniejszego regulaminu, kierownictwo oraz obsługa nie ponosi żadnej odpowiedzialności.
21. O każdej sytuacji zagrażającej bezpieczeństwu w saunie oraz jej uszkodzeniu należy niezwłocznie powiadomić obsługę obiektu.