



aqua
centrum *w głębi Kaszub*

Załącznik nr 1
Do Uchwały Nr 11 /2026
Zarządu Kaszubskiego Centrum
Sportowo-Rekreacyjnego Sp. z o.o.
w Kościerzynie z dnia 16.10.2026 r.

Regulamin **regulujący zasady korzystania ze Strefy Saun w Kaszubskim Centrum Sportowo -** **Rekreacyjnym Sp. z o.o. w Kościerzynie**

I. Postanowienia ogólne

1. Strefa Saun czynna jest w godzinach otwarcia kompleksu.
2. Przed korzystaniem ze Strefy Saun należy zapoznać się z niniejszym regulaminem. W zakresie nieobjętym niniejszym regulaminem obowiązuje Regulamin Ogólny Kompleksu.
3. Strefa Saun jest szczególną częścią kompleksu służącą procesowi odnowy biologicznej, ciszy, relaksu i odpoczynku, przeznaczoną wyłącznie dla osób pełnoletnich.
4. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby w dobrym stanie zdrowia, bez przeciwwskazań lekarskich. Osoby cierpiące na choroby przewlekłe powinny przed pierwszym seansem zasięgnąć opinii lekarza, gdyż niektóre choroby mogą być przeciwwskazaniem do korzystania z sauny.
5. Korzystający ze Strefy Saun są odpowiedzialni za swoje bezpieczeństwo oraz przestrzeganie niniejszego regulaminu. Powinni również w miarę możliwości dbać o bezpieczeństwo innych osób współkorzystających.
6. KCSR Sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności za uszczerbek na zdrowiu osób korzystających ze strefy saun i inne negatywne skutki wynikające z niewłaściwego korzystania ze Strefy Saun lub nieprzestrzegania niniejszego regulaminu.

II. Zasady higieny i kultura saunowania

1. Przed skorzystaniem ze Strefy każda osoba zobowiązana jest do umycia pod prysznicem całego ciała przy użyciu mydła, aby oczyścić skórę z wszelkich olejków i kosmetyków. Zaleca się też dokładne osuszenie ciała przed każdym wejściem do sauny.
2. W czasie przebywania w saunie nie należy smarować ciała ani twarzy żadnymi kremami lub balsamami, ponieważ powoduje to zmniejszenie powierzchni skóry wydalającej pot i ogranicza intensywność pocenia się.
3. Z saun należy korzystać nago lub w ewentualnie w kostiumie bawełnianym. Przed wejściem do sauny suchej i parowej bezwzględnie należy zdjąć obuwie typu klapki.
4. Korzystanie z sauny nago uwarunkowane jest wyłącznie względami prawidłowego korzystania z tej strefy i nie może stanowić przyczyny niepożądanych zachowań sprzecznych z zasadami współżycia społecznego.
5. Za bezwzględnie zakazane i niepożądane uznaje się zachowania o charakterze seksualnym, których celem lub skutkiem jest naruszenie godności innego klienta korzystającego z sauny, w szczególności stworzenie wobec niego niekomfortowej, upokarzającej lub uwłaczającej atmosfery (na zachowanie to mogą składać się elementy fizyczne, werbalne lub pozawerbalne). Niewskazane jest również przemieszczanie się nago poza sauną w obecności innych klientów korzystających ze strefy.
6. W saunie suchej należy usiąść lub położyć się, wcześniej podkładając ręcznik pod wszystkie części ciała, które stykają się z deskami (w tym pod stopy), aby uniknąć

bezpośredniego kontaktu skóry z gorącymi powierzchniami oraz uniemożliwić spływanie potu bezpośrednio na drewniane powierzchnie.

7. Korzystanie z sauny w biżuterii, kolczykach, łańcuszkach i zegarkach lub innych metalowych przedmiotach oraz w okularach i soczewkach kontaktowych jest niewskazane i może mieć miejsce wyłącznie na odpowiedzialność osoby korzystającej. Nie zaleca się również korzystania z sauny po obfitym posiłku.

III. Przeciwwskazania medyczne.

Przeciwwskazania do korzystania z sauny obejmują różne stany zdrowia i fizjologiczne, które mogą zwiększać ryzyko niekorzystnych reakcji lub komplikacji. Z sauny nie powinny korzystać osoby posiadające następujące schorzenia lub znajdujące się w poniższych stanach:

- **Schorzenia sercowo-naczyniowe:** osoby z niestabilną chorobą wieńcową, wysokim lub niskim ciśnieniem krwi lub innymi schorzeniami układu krążenia.
- **Choroby skóry:** stany takie jak łuszczyca lub egzema (mogą być zaostrzone przez gorąco i wilgotność sauny).
- **Choroby układu oddechowego:** osoby z astmą lub przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POCHP).
- **Ciąża:** ciężarne kobiety, zwłaszcza w pierwszym trymestrze ciąży.
- **Okres pooperacyjny:** osoby, które niedawno przebyły operację.
- **Upojenie alkoholowe, zatrucie lub zespół dnia następnego:** alkohol prowadzi do odwodnienia, co w połączeniu z wysoką temperaturą i potem może być niebezpieczne; osoby w stanie ostrego zatrucia lub zmagające się z kacem powinny bezwzględnie wystrzegać się sauny.
- **Gorączka i infekcje:** osoby mające ostre i przewlekłe schorzenia z podwyższeniem temperatury ciała lub infekcję (wysoka temperatura może zaostrzyć objawy).
- **Zmęczenie lub senność:** osoby bardzo zmęczone, zaspane lub czujące się niekomfortowo.
- **Choroby organiczne:** osoby z chorobami organicznymi układu nerwowego, płuc, nerek lub wątroby.
- **Inne schorzenia:** osoby z nowotworami złośliwymi, chorobami tarczycy, chore na padaczkę (epilepsję), po udarach, cierpiące na wrzody, guzy, choroby weneryczne, jaskrę, daltonizm oraz posiadające ogniska zapalne (np. przy bólach zęba).

IV. Zakazy i zasady porządkowe

1. **Zabrania się:**
 - stosowania własnych środków zapachowych w saunie suchej i parowej (może to powodować złe samopoczucie u innych osób),
 - obfitego polewania wodą piecyków elektrycznych w saunach suchych oraz zakrywania czujników temperatury,
 - siadania lub leżenia w saunie suchej bez podłożonego pod ciało ręcznika (również pod stopy),
 - wchodzenia do beczki schładzającej bez uprzedniego splukania całego ciała pod prysznicem bez użycia mydła, którego używanie może trwale rozszerzyć pory, wywołać wysyp niedoskonałości oraz podrażnienia,
 - nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,

- o przebywania w Strefie Saun osób nieprzestrzegających zasad higieny ciała i ubioru,
- 2. Wszelkich regulacji urządzeń Strefy Saun, w szczególności regulacji nagrzewania pieca w saunie, może dokonywać wyłącznie pracownik obsługi technicznej obiektu.
- 3. Korzystający ze Strefy Saun są zobowiązani do przestrzegania zasad porządku i utrzymania czystości użytkowanych pomieszczeń i urządzeń.

V. Zalecenia i instrukcja korzystania (Cykle)

1. **Sauna sucha:** Jeden cykl trwa około 25 minut. Maksymalnie 8-12 minut przebywania w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8-12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą i odpoczynek w pokoju wypoczynkowym (w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut). Kąpiel rozpoczyna się od ław niskich, stopniowo przechodząc na wyższe.
2. **Sauna parowa:** Jeden cykl trwa około 20 minut. Maksymalnie 8 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8-12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą i odpoczynek w pokoju wypoczynkowym (w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 6-8 minut).
3. W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2-3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
4. Należy stosować stopniowe ochładzanie organizmu, gdyż gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla zdrowia. Zaleca się powolne i ostrożne wchodzenie do beczki z zimną wodą oraz schładzanie ciała zimną wodą z „wiaderka bosmana” wyłącznie od stóp w kierunku głowy.
5. W każdym etapie kąpieli w saunie należy dbać o dobre przegrzanie ciała i dostateczne jego wychłodzenie.
6. W czasie kąpieli w saunie niewskazane jest picie wszelkich płynów, gdyż mogą one dodatkowo obciążyć organizm. Po kąpieli i schłodzeniu organizmu zalecany jest odpoczynek w pokoju wypoczynkowym na leżaku, który powinien trwać minimum tyle samo czasu, co pobyt w saunie oraz uzupełnienie płynów.
7. W czasie i po kąpieli w saunie niewskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
8. W razie pogorszenia się samopoczucia należy niezwłocznie opuścić saunę. W przypadku wszelkich zmian wskazujących na nietolerancję kąpieli, należy przerwać korzystanie z sauny i skonsultować się z lekarzem.

VI. Postanowienia końcowe

1. Maksymalna liczba osób przebywających jednocześnie wynosi:
 - o w saunie suchej – 8 osób.
 - o w łaźni parowej – 4 osoby.
2. Użytkownicy Strefy Saun zobowiązani są również do stosowania się do wskazówek zamieszczonych w formie opisowej lub piktogramów oraz poleceń pracowników obsługi Kompleksu.
3. Nieprzestrzeganie postanowień niniejszego regulaminu może skutkować wyproszeniem danej osoby ze Strefy Saun.

Prezes KCSR





