



DZIENNIK URZĘDOWY

WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO

Poznań, dnia 27 lutego 2014 r.

Poz. 1245

UCHWAŁA NR XXXIV/291/14 RADY MIEJSKIEJ PNIEWY

z dnia 30 stycznia 2014 r.

w sprawie regulaminu korzystania z sauny suchej w Pniewach.

Na podstawie art. 40 ust. 2 pkt 4 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (j.t. Dz. U. z 2013 r. poz. 594, 645 i 1318) Rada Miejska Pniewy uchwała

Regulamin sauny suchej w Pniewach

§ 1. 1. Regulamin określa zasady korzystania z sauny suchej, mieszczącej się w budynku Hali Sportowo - Widowskiej w Pniewach przy ul. Wolności 20, zwanej dalej „sauną”.

2. Pomieszczenie sauny wraz z urządzeniami stanowią własność Gminy Pniewy, a zarządcą sauny jest Ośrodek Sportu i Rekreacji w Pniewach - jednostka organizacyjna Gminy Pniewy.

§ 2. 1. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.

2. Jednocześnie z kąpieli w saunie może korzystać maksymalnie 5 osób.

§ 3. 1. Zabrania się korzystania z sauny po obfitym posiłku.

2. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.

3. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe.

4. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie, należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć się do sucha.

§ 4. 1. Jeden cykl kąpieli trwa do 25 minut: 8-12 minut – przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8-12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą. W cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut.

2. Kąpiel rozpoczyna się od ław niskich, stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.

3. Na ławach można siedzieć lub leżeć.

4. W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2-3 minutach przebywanie w saunie w pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.

5. Zaleca się stopniowe schładzanie organizmu.

6. W każdym etapie kąpieli należy dbać o dobre przegrzanie ciała i dostateczne jego schłodzenie.

§ 5. 1. Temperatura kąpieli wynosi od 90°C do 95°C.

2. Kąpiel w saunie kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem organizmu wodą.

3. Po kąpieli w saunie należy wypocząć przez około 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach - 1 litr wód mineralnych lub soków.

§ 6. 1. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie, należy zgłosić dyżurującemu pracownikowi obsługi.

2. W czasie i po kąpieli w saunie niewskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.

3. Zabrania się spożywania alkoholu i zażywania środków odurzających w czasie kąpieli w saunie.

§ 7. Zabrania się korzystania z sauny po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających, a także w przypadku złego samopoczucia.

§ 8. 1. Wszelkie uszkodzenia urządzeń w saunie należy zgłaszać pracownikowi zarządcy.

2. Wszelkie uwagi i wnioski należy zgłaszać wpisem do księgi skarg i wniosków, która to księga znajduje się w portierni budynku Hali Sportowo - Widowiskowej.

§ 9. Wykonanie uchwały powierza się Burmistrzowi.

§ 10. Uchwała wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia w Dzienniku Urzędowym Województwa Wielkopolskiego.

Przewodniczący Rady
Miejskiej Pniewy
(-) mgr inż. Janusz Ratajczak