Zarządzenie nr 313/24/2023

Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy
w Dzielnicy Ursus

z dnia 28 grudnia 2022 roku

w sprawie: wprowadzenia Regulaminu korzystania z kompleksu saun na pływalniach Skalar i Albatros Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus

§ 1

1. Wprowadza się zmiany w Regulaminie korzystania z kompleksu saun na pływalni Skalar w brzmieniu załącznika nr 1.
2. Traci moc zarządzenie nr 53/231/2015 r. Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus z dnia 06 listopada 2015r.

§ 2

Wprowadza się Regulamin korzystania z kompleksu saun na pływalni Albatros w brzmieniu załącznika nr 2.

§ 3

Wykonanie zarządzenia powierza się Małgorzacie Dubińskiej - zastępcy dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus.

§ 4

Zarządzenie podlega opublikowaniu na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej www.osirursus.pl .

§ 5

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem 09.01 2023 roku.

DYREKTOR
Ośrodka Sportu i Rekreacji
m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus
Sławomir Ludiński

Załącznik nr 1 do zarządzenia Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus nr 383/2022/2023 z dnia 28 grudnia 2022 r.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z KOMPLEKSU SAUN NA PŁYWALNI SKALAR

1. Kompleks saun jest strefą ciszy i relaksu.
2. W skład kompleksu wchodzą: 3 sauny suche, 2 łaźnie parowe, sauna infrared, lodopad oraz pomieszczenie relaksu.
3. Z kompleksu saun mogą korzystać osoby, które ukończyły 18 rok życia.
4. Osoby korzystające z kompleksu saun oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania tej formy rekreacji i korzystają z saun na własną odpowiedzialność.
5. Dyrekcja OSiR zaleca wszystkim osobom korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia wpływu sauny na stan zdrowia osób korzystających.
6. Za korzystanie z kompleksu saun naliczana jest opłata zgodnie z obowiązującym cennikiem.
7. Liczba osób korzystających z saun limitowana jest wymogami bezpieczeństwa.
8. Zabrania się korzystania z saun po spożyciu alkoholu, środków odurzających.
9. Nie jest wskazane korzystanie z saun po spożyciu obfitego posiłku.
10. Przed skorzystaniem z sauny całe ciało należy umyć pod prysznicem mydłem, ciepłą wodą i wytrzeć ręcznikiem do sucha.
11. Do sauny wchodzimy bez czepków, strojów kąpielowych, urządzeń elektronicznych oraz metalowych przedmiotów, które mogą spowodować poparzenie ciała. Zabieramy ze sobą ręczniki lub pareo, którymi okrywamy ciało.
12. Obuwie pozostawiamy przed wejściem do sauny.
13. Na ławach można siedzieć lub leżeć tylko na ręcznikach kąpielowych rozłożonych tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewna.
14. Zabrania się:
    - stwarzania sytuacji, które mogłyby zagrozić bezpieczeństwu innych osób,
    - nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego za społecznie nieprzyzwoite lub obraźliwe,
    - prowadzenia głośnych rozmów w kabinach,
    - hałasowania,
    - używania na terenie obiektu obuwia, które pozostawia brudzące ślady na podłogach,
    - palenia tytoniu,
    - wnoszenia i spożywania wszelkich napojów alkoholowych,
    - spożywania posiłków,
    - wnoszenia na teren obiektu przedmiotów, które mogłyby wyrządzić szkodę innym osobom,
    - używania telefonów komórkowych, aparatów fotograficznych i innych urządzeń nagrywających lub odtwarzających dźwięk lub obraz,

DYREKTOR
Ośrodka Sportu i Rekreacji
m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus
Sławomir Lulinski

- wchodzenia do pomieszczeń wyłączonych z ogólnego dostępu

15. Po wyjściu z sauny należy ciało schładzać stopniowo - rozpoczynamy od stóp w kierunku serca.
16. Podczas przebywania w saunie i po wyjściu z niej nie należy podejmować wysiłku fizycznego.
17. Po wyjściu z sauny wskazane jest picie w umiarkowanych ilościach wody mineralnej lub soków.
18. Wszelkie przypadki złego samopoczucia spowodowane przebywaniem w saunie należy zgłosić dyżurującemu ratownikowi. W razie nagłej potrzeby – skorzystać z widocznego przycisku dzwonka ALARMU.
19. Zawsze należy przerwać kąpiel, jeśli poczujemy się źle.
20. Po wyjściu z sauny a przed wejściem do basenu należy ponownie umyć dokładnie całe ciało.
21. Wszyscy korzystający z saun muszą podporządkować się poleceniom wydawanym przez ratownika.
22. Osoby, które w jakikolwiek sposób będą zakłócać porządek będą zmuszone do opuszczenia obiektu.
23. Wykupienie usługi uprawniającej do korzystania z kompleksu saun jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.

DYREKTOR
Ośrodka Sportu i Rekreacji
m.st. Warszawy Dzielnicy Urs
Sławomir Luliński

PŁYWALNIA SKALAR

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

Temperatura 90 – 110 ° C

Wilgotność 5 - 15%

aksymalna ilość osób w saunie:

Sauna mała - 4, Sauna duża - 6

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. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
9. Zabrania się polewania kamieni wodą.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

Temperatura 90– 110 ° C

Wilgotność 5 - 15%

Maksymalna ilość osób w saunie: 16

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. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
9. Zabrania się polewania kamieni wodą.

DYREKTOR
Ośrodka Sportu i Rekreacji m. st. Warszawy
w Dzielnicy Ursus
Sławomir Luliński

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED (nagrzewana promieniami podczerwieni)

Temperatura 35 – 55 ° C

Wilgotność 15-25 %

Maksymalna ilość osób w saunie: 2

1. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
2. Proces nagrzewania ciała trwa około 30 minut, lecz czas pobytu w saunie jest bardzo indywidualny i może być krótszy lub dłuższy.
3. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimna wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
4. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
5. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
6. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z ŁAŹNI PAROWEJ

Temperatura 40 – 50 ° C

Wilgotność 90 -100 %

Maksymalna ilość osób w saunie: 6

1. Kąpiel w łaźni polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Cykl nagrzewania ciała i schładzania może być powtórzony 3 – krotnie.
3. W łaźni przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. Czas przebywania w łaźni zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z łaźni (sugerowany czas ok. 10 – 20 minut). Co jakiś czas należy ochłodzić ciało pod natryskiem lub odpocząć na leżaku.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od s stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w łaźni kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

DYREKTOR
Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy
w Dzielnicy Ursus
Sławomir Luliński

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z ŁAŹNI ZIOŁOWO - PAROWEJ

Temperatura 40 – 50 ° C

Wilgotność 90 -100 %

Maksymalna ilość osób w saunie: 8

1. Kąpiel w łaźni polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Cykl nagrzewania ciała i schładzania może być powtórzony 3 – krotnie.
3. W łaźni przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. Czas przebywania w łaźni zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z łaźni (sugerowany czas ok. 10 – 20 minut). Co jakiś czas należy ochłodzić ciało pod natryskiem lub odpocząć na leżaku.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od s stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w łaźni kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przewać zabieg.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SOLNEJ

Temperatura 80 – 90 ° C

Wilgotność 15 - 25%

Maksymalna ilość osób w saunie: 12

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 30 minut tzn. 8-15 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-15 min ochładzanie ciała.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
9. Zabrania się polewania kamieni wodą.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z POMIESZCZENIA RELAKSU

Temperatura 25 - 30 ° C

Maksymalna ilość osób w pomieszczeniu: 6

1. Pomieszczenie przeznaczone jest do relaksu i odpoczynku.
2. W skład wyposażenia strefy wchodzą: 3 podgrzewane leżanki oraz podgrzewana ława.
3. Korzystający z pomieszczenia relaksu musi posiadać ręcznik, który powinien rozkładać przed położeniem się na leżankach i na ławie.

DYREKTOR
Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy
w Dzielnicy Ursus
Sławomir Lulński

Załącznik nr 2 do zarządzenia Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus nr 38/2023 z dnia 28 grudnia 2022 r.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z KOMPLEKSU SAUN NA PŁYWALNI ALBATROS

1. Kompleks saun jest strefą ciszy i relaksu.
2. W skład kompleksu wchodzą: sauna sucha, łaźnia parowa, sauna infrared, biosauna, lodopad oraz pomieszczenie relaksu.
3. Z kompleksu saun mogą korzystać osoby, które ukończyły 18 rok życia.
4. Osoby korzystające z kompleksu saun oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania tej formy rekreacji i korzystają z saun na własną odpowiedzialność.
5. Dyrekcja OSiR zaleca wszystkim osobom korzystającym z sauny, konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie, w celu sprawdzenia wpływu sauny na stan zdrowia osób korzystających.
6. Za korzystanie z kompleksu saun naliczana jest opłata zgodnie z obowiązującym cennikiem.
7. Liczba osób korzystających z saun limitowana jest wymogami bezpieczeństwa.
8. Zabrania się korzystania z saun po spożyciu alkoholu, środków odurzających.
9. Nie jest wskazane korzystanie z saun po spożyciu obfitego posiłku.
10. Przed skorzystaniem z sauny całe ciało należy umyć pod prysznicem mydłem, ciepłą wodą i wytrzeć ręcznikiem do sucha.
11. Do sauny wchodzimy bez czepków, strojów kąpielowych, urządzeń elektronicznych oraz metalowych przedmiotów, które mogą spowodować poparzenie ciała. Zabieramy ze sobą ręczniki lub pareo, którymi okrywamy ciało.
12. Obuwie pozostawiamy przed wejściem do sauny.
13. Na ławach można siedzieć lub leżeć tylko na ręcznikach kąpielowych rozłożonych tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewna.
14. Zabrania się:
    - stwarzania sytuacji, które mogłyby zagrozić bezpieczeństwu innych osób,
    - nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego za społecznie nieprzyzwoite lub obraźliwe,
    - prowadzenia głośnych rozmów w kabinach,
    - hałasowania,
    - używania na terenie obiektu obuwia, które pozostawia brudzące ślady na podłogach,
    - palenia tytoniu,
    - wnoszenia i spożywania wszelkich napojów alkoholowych,
    - spożywania posiłków,
    - wnoszenia na teren obiektu przedmiotów, które mogłyby wyrządzić szkodę innym osobom,
    - używania telefonów komórkowych, aparatów fotograficznych i innych urządzeń nagrywających lub odtwarzających dźwięk lub obraz,

DYREKTOR
Ośrodka Sportu i Rekreacji
m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus
Sławomir Lulinski

- wchodzenia do pomieszczeń wyłączonych z ogólnego dostępu

15. Po wyjściu z sauny należy ciało schładzać stopniowo - rozpoczynamy od stóp w kierunku serca.
16. Podczas przebywania w saunie i po wyjściu z niej nie należy podejmować wysiłku fizycznego.
17. Po wyjściu z sauny wskazane jest picie w umiarkowanych ilościach wody mineralnej lub soków.
18. Wszelkie przypadki złego samopoczucia spowodowane przebywaniem w saunie należy zgłosić dyżurującemu ratownikowi. W razie nagłej potrzeby – skorzystać z widocznego przycisku dzwonka ALARMU.
19. Zawsze należy przerwać kąpiel, jeśli poczujemy się źle.
20. Po wyjściu z sauny a przed wejściem do basenu należy ponownie umyć dokładnie całe ciało.
21. Wszyscy korzystający z saun muszą podporządkować się poleceniom wydawanym przez ratownika.
22. Osoby, które w jakikolwiek sposób będą zakłócać porządek będą zmuszone do opuszczenia obiektu.
23. Wykupienie usługi uprawniającej do korzystania z kompleksu saun jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.

DYREKTOR
Ośrodka Sportu i Rekreacji
m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus
Sławomir Łuliński

Pływalnia Albatros

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

Temperatura 90 – 110 ° C

Wilgotność 5 - 15%

Maksymalna ilość osób w saunie: **10**

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. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
9. Zabrania się polewania kamieni wodą.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z ŁAŹNI PAROWEJ

Temperatura 40 – 50 ° C

Wilgotność 90 -100 %

Maksymalna ilość osób w saunie: **8**

1. Kąpiel w łaźni polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Cykl nagrzewania ciała i schładzania może być powtórzony 3 – krotnie.
3. W łaźni przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. Czas przebywania w łaźni zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z łaźni (sugerowany czas ok. 10 – 20 minut). Co jakiś czas należy ochłodzić ciało pod natryskiem lub odpocząć na leżaku.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w łaźni kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z BIOSAUNY

Temperatura 40 – 70 ° C

Wilgotność 40 - 50%

Maksymalna ilość osób w saunie: **8**

1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.

DYREKTOR
Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy
w Dzielnicy Ursus
Sławomir Kulliński

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. Ochładzanie organizmu pod lodopadem lub prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
9. Zabrania się polewania kamieni wodą.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED (nagrzewana promieniami podczerwieni)

Temperatura 35 – 55 ° C

Wilgotność 15 - 25 %

Maksymalna ilość osób w saunie: **2**

1. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
2. Proces nagrzewania ciała trwa około 30 minut, lecz czas pobytu w saunie jest bardzo indywidualny i może być krótszy lub dłuższy.
3. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimna wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
4. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
5. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
6. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

DYREKTOR
Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy
w Dzielnicy Ursus
Sławomir Luliński