

REGULAMIN KORZYSTANIA ZE STREFY SAUN W CENTRUM SPORTOWYM UNIWERSYTETU GDAŃSKIEGO (CS UG)

obowiązuje od dnia 1 października 2026 r.

1. Postanowienia ogólne

1. Regulamin określa zasady korzystania ze strefy saun zlokalizowanej w Centrum Sportowym Uniwersytetu Gdańskiego, zwanym dalej „CS UG”, przy ul. Wita Stwosza 47 w Gdańsku.
2. Strefa saun obejmuje saunę na podczerwień, saunę fińską oraz saunę parową i stanowi wydzieloną strefę rekreacyjno-regeneracyjną CS UG.
3. Z urządzeń znajdujących się w strefie saun można korzystać wyłącznie zgodnie z ich przeznaczeniem, harmonogramem oraz poleceniami obsługi.
4. Wejście do strefy saun oznacza zapoznanie się z niniejszym regulaminem i akceptację jego postanowień.
5. Osoby korzystające ze strefy saun czynią to na własną odpowiedzialność, z uwzględnieniem własnego stanu zdrowia i ewentualnych przeciwwskazań medycznych.

2. Warunki korzystania ze strefy saun

1. Ze strefy saun mogą korzystać wyłącznie osoby w dobrym stanie zdrowia, bez przeciwwskazań lekarskich.
2. Osoby cierpiące na choroby przewlekłe, w szczególności choroby układu krążenia, nadciśnienie, choroby skóry, cukrzycę, zaburzenia oddychania lub inne schorzenia mogące stanowić przeciwwskazanie, powinny przed skorzystaniem ze strefy saun zasięgnąć opinii lekarza.
3. Nie zaleca się korzystania ze strefy saun bezpośrednio po intensywnym wysiłku fizycznym, po obfitym posiłku, po spożyciu alkoholu, środków odurzających lub leków mogących wpływać na reakcję organizmu na wysoką temperaturę i wilgotność.
4. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać ze strefy saun wyłącznie pod opieką osoby dorosłej, o ile harmonogram, charakter zajęć lub decyzja CWFIS dopuszcza taką możliwość.
5. W przypadku złego samopoczucia należy niezwłocznie opuścić daną saunę i poinformować obsługę CS UG.

3. Higiena i przygotowanie do seansu

1. Przed wejściem do sauny należy dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem z użyciem mydła, a następnie wytrzeć się do sucha.
2. Przed skorzystaniem z sauny nie należy stosować kremów, balsamów, olejków ani innych kosmetyków ograniczających pocenie się lub mogących zabrudzić wyposażenie.
3. Do sauny należy wchodzić w klapkach przeznaczonych do stref mokrych, bez elementów metalowych, pozostawiając obuwie w miejscu wskazanym przez obsługę, jeżeli wymagają tego zasady danej strefy.
4. Przed wejściem do sauny należy zdjąć biżuterię, zegarki, okulary, szkła kontaktowe oraz inne przedmioty mogące ulec nagrzanemu, uszkodzeniu lub spowodować uraz.
5. Zaleca się posiadanie dwóch ręczników: jednego do wycierania ciała, a drugiego jako podkładki na ławę lub do okrycia ciała.

4. Zasady przebywania w strefie saun

1. Przed rozpoczęciem korzystania z wybranej sauny należy zapoznać się z zasadami właściwymi dla danego typu sauny: na podczerwień, fińskiej albo parowej.
2. W całej strefie saun należy zachować spokój, ciszę, kulturę osobistą oraz poszanowanie komfortu innych użytkowników.
3. Po zakończeniu każdego seansu należy schłodzić ciało pod prysznicem, odpocząć i uzupełnić płyny.

4.1. Sauna na podczerwień

1. Z sauny na podczerwień należy korzystać zgodnie z instrukcją obsługi urządzenia oraz zaleceniami obsługi CS UG.
2. Przed wejściem należy dokładnie osuszyć ciało; w kabinie należy siadać na ręczniku tak, aby ciało nie stykało się bezpośrednio z powierzchnią ławy.
3. Czas seansu należy dostosować do własnego samopoczucia, doświadczenia i zaleceń producenta urządzenia; nie należy przedłużać pobytu ponad własne możliwości.
4. Nie wolno zastraniać promienników, opierać się bezpośrednio o elementy grzewcze ani dotykać urządzeń technicznych kabiny.
5. W przypadku nadmiernego przegrzania, osłabienia, zawrotów głowy lub dyskomfortu należy natychmiast przerwać seans i opuścić kabinę.

4.2. Sauna fińska

1. Do sauny fińskiej należy wchodzić po umyciu i dokładnym osuszeniu ciała.
2. W kabinie należy siedzieć lub leżeć wyłącznie na ręczniku rozłożonym pod całym ciałem, także pod stopami.
3. Pobyt w saunie fińskiej należy rozpoczynać od niższych ław i krótszych seansów, stopniowo dostosowując czas korzystania do własnego samopoczucia.
4. Polewanie kamieni wodą, stosowanie olejków, naparów lub innych substancji jest dopuszczalne wyłącznie za zgodą obsługi i zgodnie z zasadami obowiązującymi w CS UG.
5. Po wyjściu z sauny należy stopniowo schłodzić ciało pod prysznicem, odpocząć i uzupełnić płyny.

4.3. Sauna parowa

1. Do sauny parowej należy wchodzić po umyciu ciała pod prysznicem; po zakończeniu seansu należy ponownie słucać ciało.
2. W saunie parowej należy zachować szczególną ostrożność ze względu na wysoką wilgotność, ograniczoną widoczność i możliwość występowania śliskich powierzchni.
3. Przed zajęciem miejsca oraz po jego opuszczeniu należy słucać siedzisko wodą, jeżeli w strefie dostępny jest odpowiedni natrysk lub wąż do słukiwania.
4. Nie wolno dotykać dysz parowych, kratek, czujników ani innych elementów instalacji technicznej.
5. W przypadku duszności, zawrotów głowy, osłabienia lub dyskomfortu należy natychmiast opuścić kabinę i poinformować obsługę.

5. Zakazy i ograniczenia

1. Zabrania się korzystania z sauny osobom po spożyciu alkoholu, środków odurzających, z gorączką, ostrą infekcją lub innym stanem zdrowia mogącym stwarzać zagrożenie.
2. Zabrania się polewania pieca, kamieni, czujników, elementów instalacji lub wyposażenia wodą, olejkami albo innymi substancjami bez zgody obsługi.
3. Zabrania się wnoszenia do sauny szklanych naczyń, jedzenia, alkoholu, napojów w otwartych opakowaniach, materiałów łatwopalnych oraz przedmiotów mogących ulec uszkodzeniu pod wpływem temperatury.

4. Zabrania się wykonywania zabiegów kosmetycznych, golenia, prania, suszenia odzieży oraz innych czynności niezwiązanych z przeznaczeniem sauny.
5. Zabrania się regulowania urządzeń technicznych sauny, w szczególności pieca, sterowników, wentylacji i oświetlenia; czynności te wykonuje wyłącznie obsługa lub osoby upoważnione.

6. Bezpieczeństwo i sytuacje awaryjne

1. W razie pogorszenia samopoczucia, zawrotów głowy, duszności, bólu w klatce piersiowej, osłabienia lub innych niepokojących objawów należy natychmiast opuścić saunę.
2. W przypadku zagrożenia należy powiadomić obsługę CS UG, skorzystać z dostępnego systemu alarmowego, jeżeli znajduje się w strefie sauny lub wezwać pomoc pod numerem alarmowym 112.
3. Nie należy pozostawać w saunie ponad własne możliwości; czas seansu należy dostosować do stanu zdrowia, doświadczenia oraz aktualnego samopoczucia.
4. Nie zaleca się podejmowania intensywnego wysiłku fizycznego w czasie korzystania z sauny ani bezpośrednio po zakończeniu seansu.
5. Wszelkie usterki, uszkodzenia, śliskie powierzchnie, zabrudzenia lub inne zagrożenia należy niezwłocznie zgłaszać obsłudze CS UG.

7. Odpowiedzialność i postanowienia końcowe

1. Użytkownik ponosi odpowiedzialność za szkody wyrządzone z własnej winy, w szczególności wynikające z nieprawidłowego korzystania z sauny lub niestosowania się do regulaminu.
2. Osoby naruszające regulamin, zakłócające porządek lub stwarzające zagrożenie mogą zostać poproszone o opuszczenie strefy sauny albo CS UG.
3. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem zastosowanie mają regulamin CS UG, obowiązujące przepisy prawa oraz polecenia obsługi i zarządcy obiektu.
4. Regulamin wchodzi w życie z dniem 1 października 2026 r.

5. Zatwierdził: Data:

8. ZAŁĄCZNIK INFORMACYJNY — TABLICA A4 DO UMIESZCZENIA PRZY WEJŚCIU DO STREFY SAUN

STREFA SAUN

Centrum Sportowe Uniwersytetu Gdańskiego

sauna na podczerwień • sauna fińska • sauna parowa

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY

PRZED WEJŚCIEM

W SAUNIE

PO SEANSIE

1. Korzystaj tylko wtedy, gdy czujesz się dobrze i nie masz przeciwwskazań zdrowotnych.

2. Umyj ciało pod prysznicem; do sauny fińskiej i na podczerwień wejdź po osuszeniu ciała.

3. Zdejmij biżuterię, zegarek, okulary i inne przedmioty mogące się nagrzać.

Sauna na podczerwień

Siadaj na ręczniku i nie zastanawiaj promienników.

Sauna fińska

Siadaj lub leż na ręczniku; nie polewaj kamieni bez zgody obsługi.

Sauna parowa

Uważaj na śliskie powierzchnie i nie dotykaj instalacji technicznej.

1. Schłódź ciało pod prysznicem.

2. Odpocznij i uzupełnij płyny.

3. W razie złego samopoczucia natychmiast opuść saunę i poinformuj obsługę.

4. Usterki, zabrudzenia lub zagrożenia zgłoś obsłudze CS UG.

W RAZIE ZAGROŻENIA: 112