Załącznik do Zarządzenia nr 34/2026

Dyrektora Poznańskich Ośrodków Sportu i Rekreacji w Poznaniu

z dnia 29.04 2026. roku

REGULAMIN PORZĄDKOWY KORZYSTANIA ZE STREFY SAUN PŁYWALNI MIEJSKIEJ GRUNWALD POZNAŃSKICH OŚRODKÓW SPORTU I REKREACJI

zwany dalej „Regulaminem”

1. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby pełnoletnie, zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich.
2. Za korzystanie ze strefy saun pobierane są opłaty zgodnie z obowiązującym cennikiem.
3. Strefa saun jest strefą **beztekstylną**. Użytkownicy zobowiązani są do zdjęcia odzieży lub stroi kąpielowych i pozostawienie ich w specjalnie wyznaczonych do tego miejscach w szatni ogólnej lub w strefie saun (półki i wieszaki).
4. W częściach wspólnych strefy saun (poza pomieszczeniami saunowymi) w szczególności w przestrzeni wypoczynkowej, Użytkownik zobowiązany jest okryć ciało ręcznikiem, szlafrokiem lub prześcieradłem.
5. W saunie parowej (łaźni) **należy** przebywać nago. **Niedopuszczalne** jest okrycie ciała szlafrokiem, prześcieradłem, ręcznikiem itp.
6. W saunie suchej należy używać ręcznika wystarczająco dużego, aby położyć na nim całe ciało. Ręcznik kładziemy również pod stopami, tak aby **żadna część ciała nie dotykała bezpośrednio drewna**.
7. W drodze do strefy saun i po wyjściu ze strefy saun (na terenie hali basenowej) należy być w pełni ubranym – w strój kąpielowy lub być okrytym ręcznikiem, szlafrokiem.
8. Zabrania się wstępu do sauny:
) osobom, będącym w stanie wskazującym na spożycie alkoholu lub odurzenia innymi środkami,
) osobom chorującym na: serce, nadciśnienie, po udarach, z chorobami naczyń krwionośnych, ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych, z gorączką, chorym na tarczycę, z miesiączką, w ciąży, chorym na padaczkę,
) osobom, których zachowanie może stanowić zagrożenie dla innych osób, w tym pracowników pływalni,
) osobom niepełnoletnim.
9. Przed wejściem do sauny osoby korzystające z sauny zobowiązane są:
) umyć całe ciało pod natryskiem,
) osuszyć dokładnie ciało ręcznikiem,
) zdjąć przedmioty metalowe, klapki basenowe, które mogą być przyczyną poparzeń

ciała.

10. Osoby korzystające z sauny zobowiązane są do:
) zachowania ciszy,
) niezakłócania spokoju innych użytkowników sauny,
) niepolewania wodą pieca lub parowników, niestosowania płynów, olejków, preparatów do kąpieli parowej,
) oceny własnego zdrowia przed skorzystaniem z sauny, a w razie wątpliwości należy wcześniej skonsultować się z lekarzem, aby uniknąć możliwych komplikacji zdrowotnych.
11. W strefie saun zabrania się:
) zachowań nieobyczajnych mogących powodować ogólne zażenowanie innych Użytkowników, zgodnie z przepisami Kodeksu Wykroczeń i ogólnymi zasadami współżycia społecznego.
) wnoszenia i używania własnych płynów, esencji, olejków i innych podobnych substancji.
) wnoszenia do pomieszczeń saunowych przedmiotów niebezpiecznych lub mogących powodować dyskomfort.
) kładzenia jakichkolwiek przedmiotów na piecach lub w ich pobliżu.
) polewania wodą pieca lub parowników.
12. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy:
) Spłukać z siebie pot i ochłodzić się pod natryskiem/wiadrem,
) w przerwie i po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest wypoczynek (powinien trwać tyle ile trwał seans w saunie) i nawodnienie.
13. Obsługą saun zajmują się pracownicy POSIR.
14. Podczas korzystania z sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania urządzeń oraz informacji i poleceń przekazywanych przez pracowników POSIR.
15. Każda osoba korzystająca ze strefy saun oświadcza, że jej stan zdrowia pozwala na bezpieczne korzystanie z sauny oraz że jest świadoma wpływu wysokiej temperatury na organizm. Użytkownik ponosi odpowiedzialność za swoje zdrowie i zobowiązany jest do zachowania należytej ostrożności w celu ochrony życia i zdrowia własnego oraz innych osób, a także do dostosowania czasu i intensywności korzystania z sauny do swoich możliwości, samopoczucia psychofizycznego i aktualnej kondycji.
16. Mając na uwadze bezpieczeństwo osób korzystających z sauny, zaleca się wzajemną obserwację, a w miarę potrzeby udzielenie pomocy i poinformowanie ratowników.
17. W przypadku złego samopoczucia należy niezwłocznie poinformować ratowników.
18. POSiR nie ponosi odpowiedzialności za wypadki powstałe w efekcie reakcji organizmu czy przyjmowanych leków na wysokie temperatury oraz chłodzenie po skorzystaniu z

sauny.

19. Wejście do sauny oznacza bezwzględną akceptację niniejszego Regulaminu oraz Regulaminu Porządkowego Pływalni.
20. Osoby niestosujące się do niniejszego Regulaminu lub Regulaminu Porządkowego Pływalni i poleceń obsługi obiektu mogą zostać usunięte z obiektu bez praw zwrotu wcześniej uiszczonych opłat lub innych należności, z obowiązkiem zapłaty zaciągniętych zobowiązań, niezależnie od ewentualnego skierowania sprawy na drogę postępowania sądowego. W przypadku zaistnienia takiej konieczności, obsługa obiektu może wezwać ochronę lub Policję. Ewentualne szkody wyrządzone przez użytkowników muszą być przez nich pokryte lub naprawione. Rażące lub notoryczne naruszanie Regulaminu lub Regulaminu Porządkowego Pływalni może spowodować wykluczenie z możliwością zakazu wstępu do obiektu.
21. Za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego Regulaminu względnie będące wynikiem niedbalstwa czy nieostrożności korzystających z sauny POSiR nie odpowiada.

Regulamin Porządkowy korzystania ze strefy saun pływalni miejskiej Grunwald został podpisany przez Dyrektora Poznańskich Ośrodków Sportu i Rekreacji Łukasza Miadziołko.

Regulamin obowiązuje od 29.04.2026 r.

Dyrektor POSiR