

**Zasady utrzymania należytego stanu sanitarnego strefy przed wejściem do sauny**

Zakres	Czynności	Częstotliwość
Powierzchnie posadzki we wszystkich pomieszczeniach strefy	myć wodą z dodatkiem detergentu, a następnie dezynfekować	co najmniej 2 razy dziennie, w tym 1 raz na koniec dnia pracy (w razie konieczności częściej)
Powierzchnie ścian w przebieralni, szafki na odzież, sprzęt	myć wodą z dodatkiem detergentu, a następnie dezynfekować	minimum 1 raz w tygodniu
Toaleta i prysznice- Ceramika sanitarna i inne powierzchnie	myć wodą z dodatkiem detergentu, a następnie dezynfekować	co najmniej 1 raz dziennie
Wszystkie pomieszczenia	ocena bieżącego stanu czystości*	kilkakrotnie w ciągu dnia

\* należy podejmować niezbędne zabiegi niezwłocznie w razie potrzeby (usuwanie zanieczyszczeń, rozlanej wody, mycie, dezynfekcja, uzupełnianie papieru toaletowego, wyrzucanie śmieci itp.).

**Zasady utrzymania należytego stanu sanitarnego strefy sauny o wysokiej temperaturze**

Zakres	Czynności	Częstotliwość
Pomieszczenie sauny (kabina) – ławki, siedziska	spłukiwać czystą wodą	co najmniej 2 razy dziennie
	umyć detergentem z dodatkiem środka dezynfekcyjnego	zawsze po zakończonym dniu pracy
	zheblować lub zeszlifować siedziska/leżanki	przynajmniej 1 raz w roku
Powierzchnie podłogi w saunie	myć czystą wodą	co najmniej 2 razy dziennie
	dezynfekcja* po umyciu	zawsze po zakończonym dniu pracy
Powierzchnie ścian w saunie	myć wodą z dodatkiem detergentu, a następnie dezynfekować*	codziennie po zakończonym dniu pracy
Drzwi sauny, elementy instalacji grzewczej	myć wodą z dodatkiem detergentu, a następnie dezynfekować*	minimum 1 raz w tygodniu
Pomieszczenie sauny (kabina)	wietrzenie podczas nocnej przerwy w użytkowaniu sauny	codziennie

\* Zaleca się stosowanie środka dezynfekcyjnego na bazie chloru (silne, skuteczne działanie biobójcze), o stężeniu wolnego chloru ok. 0,3-0,6%.

Zakres i częstotliwość kontroli parametrów mikrobiologicznych i fizykochemicznych wody w basenie, w którym jest ona poddawana uzdatnianiu i dezynfekcji w systemie recyrkulacji

Parametr	Najwyższa dopuszczalna wartość/ zalecany limit	Częstotliwość
<i>Escherichia coli</i>	0 jtk / 100 ml.	1 x w miesiącu
enterokoki	0 jtk / 100 ml.	1 x w miesiącu
wolny chlor	0,3 - 0,6 mg/l	2 x dziennie
przejrzystość	w pełni widoczne dno	1 raz dziennie
pH	6,5- 7,4	1 raz dziennie
temperatura	≤ 20 °C	2 razy dziennie

Pomiarów czterech ostatnich parametrów należy dokonywać *in situ*, dokumentując uzyskane wyniki w specjalnej książce, prowadzonej przez administratora obiektu.

**Zasady utrzymania stanu sanitarnego basenu**

Co najmniej 1 raz w tygodniu basen należy całkowicie opróżnić z wody, oczyścić go mechanicznie, umyć, zdezynfekować, po czym starannie spłukać wodą.

### Zasady korzystania z sauny:

1. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby w dobrym stanie zdrowia, bez przeciwwskazań lekarskich.
2. Osoby cierpiące z powodu chorób przewlekłych powinny, przed pierwszym seansem, zasięgnąć opinii lekarza, gdyż niektóre choroby mogą być przeciwwskazaniem do korzystania z sauny.
3. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
4. Nie zaleca się korzystania z sauny bezpośrednio po obfitym posiłku.
5. Z sauny należy korzystać wyłącznie w obuwiu typu kłapki, nie zawierającego elementów metalowych.
6. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, ponieważ mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
7. W celu skorzystania z sauny należy się zaopatrzyć w dwa ręczniki - jeden do wycierania się, drugi jako podkładka na ławę lub owinięcia ciała.
8. Przed przystąpieniem do seansu w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha.
9. W saunach suchych (drewnianych) należy siadać na ręczniku. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
10. Korzystanie z sauny rozpoczyna się od ław niskich, stopniowo przechodząc na wyższe.
11. Na ławach można siedzieć lub leżeć (na ręczniku).
12. Przed skorzystaniem z sauny nie należy stosować kosmetyków, w szczególności w formie kremów lub balsamów do ciała, gdyż powoduje to ograniczenie pocącej się powierzchni ciała i intensywności pocenia się. 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.
13. W każdym etapie korzystania z sauny należy dbać odpowiednio o dobre ogrzanie ciała i dostateczne jego wychłodzenie.
14. Kąpiel w saunie kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem ciała wodą – niewskazane jest używanie mydła.
15. W czasie i bezpośrednio po skorzystaniu z sauny nie zaleca się podejmowania wysiłku fizycznego.

16. Po skorzystaniu z sauny należy wypocząć około 20 – 30 minut. Celowe jest wypicie w tym czasie umiarkowanych ilości płynów (około 0,5 – 1 l), najlepiej wód mineralnych lub soków owocowych.