

OGÓLNY REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

Sauna sucha jest integralną częścią obiektu i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu oraz niniejszy Regulamin.

1. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi.
2. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik obsługi.
3. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
4. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie i dzieci pod nadzorem osób dorosłych.
5. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów.
6. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
7. Zabrania się użytkownikom sauny polewania kamieni wodą.
8. Wlewanie wody dozwolone jest tylko przy użyciu specjalistycznej misy zawieszanej nad piecem sauny suchej.
9. Zaleca się korzystanie z sauny dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności organizmu.
10. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
11. Strefa relaksu jest strefą nietekstylną. Użytkownicy muszą liczyć się z możliwością, iż ze strefy tej będą korzystać osoby niekompletnie ubrane.
12. Z saun należy korzystać zupełnie nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik kąpielowy, strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele i może spowodować podrażnienia skóry.
13. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
14. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
15. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
16. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
17. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.
18. Po pobycie w saunie nie zaleca się wysiłku fizycznego.
19. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie opuścić kabinę i poinformować o tym pracowników klubu lub inne osoby korzystające w danym momencie z sauny.
20. Na teren sauny zabrania się:
 - wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
 - wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 - hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
 - wnoszenia napojów alkoholowych,
 - nieobyczajowego zachowania bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - palenia tytoniu,
 - niszczenia i uszkodzania wyposażenia.

21. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
 - bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
 - osobom z chorobami krążenia,
 - osobom chorującym na cukrzycę,
 - osobom nietrzeźwym,
 - kobietom ciężarnym,
 - kobietom w czasie menstruacji.
22. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z sauny.
23. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

1. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe.
2. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało pod prysznicem i wytrzeć się do sucha.
3. W saunie suchej należy używać ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą oraz pozostawić obuwie basenowe przed drzwiami sauny.
4. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
5. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
6. Z sauny suchej **NIE MOGĄ** korzystać osoby:
 - cierpiące na jakiegokolwiek dolegliwości skórne i inne choroby zgodnie z przeciwwskazaniami lekarza (przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolność nerek, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, tarczyca, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne np. ból zęba)
 - kobiety w ciąży,
 - osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
7. Z sauny suchej **MOGĄ** korzystać osoby powyżej 18 roku życia, dzieci pod opieką osoby dorosłej.
8. Zabrania się polewania pieca wodą lub jakimkolwiek innym środkiem chemicznym.
9. Wlanie wody możliwe jest tylko przy użyciu specjalistycznej misy, ważne jest jednak by ilość wody nie przekroczyła dopuszczalnej granicy.
10. Polanie kamieni wodą lub innymi środkami chemicznymi grozi karą grzywny w wysokości 1500 zł, co odpowiada naprawie zepsutego sprzętu na skutek takiego działania.
11. Trzykrotne wejście do sauny na około 15 min. jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.
12. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy się umyć i ochłodzić pod natryskiem dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody. W przerwie i po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest wypoczynek oraz uzupełnienie poziomu płynów w organizmie.
13. W razie wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalającego na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.
14. Z sauny mogą korzystać tylko osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej.

