

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

1. Sauna sucha jest integralną częścią obiektu i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu oraz niniejszy Regulamin.
2. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
3. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi.
4. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik obsługi.
5. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki i stroje kąpielowe.
6. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało pod prysznicem i wytrzeć się do sucha.
7. W saunie suchej należy używać ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą oraz pozostawić obuwie przed drzwiami sauny.
8. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
9. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
10. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
11. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
12. Zaleca się korzystanie z sauny dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności organizmu.
13. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
14. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
15. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.
16. W saunie zabrania się:
  1. wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
  2. wykonywania zabiegów kosmetycznych,
  3. hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
  4. wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
  5. wnoszenia napojów alkoholowych,

6. nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
7. palenia tytoniu,
8. niszczenia i uszkodzania wyposażenia.
17. Po pobycie w saunie kategorycznie nie zaleca się wysiłku fizycznego.
18. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie.
19. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
  1. bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
  2. osobom z chorobami krążenia,
  3. osobom chorującym na cukrzycę,
  4. osobom nietrzeźwym,
  5. kobietom ciężarnym,
  6. kobietom w czasie menstruacji.
20. W saunie może przebywać jednocześnie max. 4 osoby.
21. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
22. 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) oraz kobiety w ciąży, - osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
23. Z sauny suchej MOGĄ korzystać osoby: - z chorobami gośćcowymi, stawów oraz po urazach stawów, - osoby powyżej 18 roku życia, dzieci od lat 10 pod opieką osoby dorosłej.
24. Zabrania się polewania pieca wodą lub jakimkolwiek innym płynem lub środkiem chemicznym. 25. Dopuszczalna - ze względów bezpieczeństwa - temperatura dla ciała w saunie suchej, to 95°C. 26. Dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.
27. 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.
28. W razie wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalającego na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.
29. Z sauny mogą korzystać tylko osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie suchej pracownicy oraz właściciele obiektu Squash Centrum Łazy nie ponoszą odpowiedzialności.

30. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z sauny.

31. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.

32. Pracownicy i właściciele obiektu nie odpowiadają za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.