

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi.
3. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik obsługi.
4. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
5. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
6. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
7. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
8. Zaleca się korzystanie z sauny dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności organizmu.
9. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
10. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
11. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
12. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym.
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. Krótco przed zakończeniem kąpieli (1-2 minuty) należy usiąść w celu przystosowania krążenia krwi do postawy pionowej ciała.
16. W celu osiągnięcia najlepszego rezultatu zaleca się korzystanie z sauny w następujący sposób:
 - faza przegrzania ciała 8-12 minut
 - faza ochłodzenia organizmu 8-12 minutpowyższy cykl należy powtórzyć dwa razy
17. Pomiędzy jednym, a drugim cyklem nie należy pić żadnych płynów. Niewielkie ilości płynu (najlepiej soku owocowego) można wypić dopiero po ok. 30 minutach od zakończenia korzystania z sauny.
18. W fazie ochłodzenia organizmu należy umyć się (zaczynając od dolnych części ciała – nogi) pod chłodnym natryskiem dostosowując temperaturę wody do indywidualnych możliwości, a następnie udać się do pokoju wypoczynkowego.
19. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.
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,
 - nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - palenia tytoniu,
 - niszczenia i uszkodzania wyposażenia.
21. Po pobycie w saunie kategorycznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
22. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie przerwać korzystanie z sauny i poinformować obsługę obiektu.
23. 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.
24. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z obiektu bez prawa zwrotu wcześniej uiszczonych opłat.
25. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.
26. Kierownictwo nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.
27. Jeżeli podczas korzystania z sauny zauważymy niekorzystne zmiany w samopoczuciu należy natychmiast przerwać i zgłosić się do obsługi obiektu.