

## 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 umyć ciało pod prysznicem i wytrzeć się do sucha.
3. W saunie suchej należy używać suchego o jasnym kolorze ręcznika z włókien naturalnych w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą oraz pozostawić obuwie basenowe przed drzwiami sauny,
  - a) Jeżeli korzystamy z kilku seansów w saunie oraz korzystamy z basenu schładzającego lub prysznicza wówczas należy wyposażyć się w 2 ręczniki.
4. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
5. W saunie może przebywać jednocześnie max. sauna nr 1 – 12 osób; sauna nr 2 – 18 osób.
6. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
7. Z sauny suchej NIE MOGĄ korzystać osoby:
  - a) 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,
  - b) osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
8. Z sauny suchej MOGĄ korzystać osoby:
  - a) z chorobami gośćcowymi, stawów oraz po urazach stawów,
  - b) osoby powyżej 18 roku życia i dzieci powyżej 6 roku życia pod nadzorem osób dorosłych.
9. Zabrania się polewania pieca wodą lub jakimkolwiek innym środkiem chemicznym a jedyną osobą mogącą polewać wodą piec jest pracownik obiektu.
10. Dopuszczalna - ze względów bezpieczeństwa - temperatura dla ciała w saunie suchej, to 95°C.
11. Dwukrotne 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. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie suchej pracownicy oraz właściciele obiektu nie ponoszą odpowiedzialności.