

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ

1. Sauna parowa jest integralną częścią obiektu i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu oraz niniejszy Regulamin.
2. W saunie parowej nie używamy ręcznika.
3. Przed wejściem do sauny parowej należy umyć ciało pod prysznicem i wytrzeć się do sucha.
4. Pozostawić obuwie basenowe przed drzwiami sauny. Siadając, zachować ostrożność z uwagi na dysze wypuszczające parę.
5. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
6. W saunie może przebywać jednocześnie max. 10 osób.
7. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
8. Z sauny parowej 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,
9. Z sauny parowej 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.
10. Dopuszczalna - ze względów bezpieczeństwa - temperatura dla ciała w saunie parowej, to 48°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 parowej, 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 parowej pracownicy oraz właściciele obiektu nie ponoszą odpowiedzialności.