

OGÓLNY REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN

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 i dzieci powyżej 6 roku życia pod nadzorem osób dorosłych.
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 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. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
13. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
14. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.
15. Na teren sauny zabrania się:
 - 1) wchodzenia w ubraniu i obuwiu oraz niewłaściwym stroju kąpielowym spodenki typu bermudy itp.,
 - 2) wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 - 3) hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - 4) wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
 - 5) wnoszenia napojów alkoholowych,
 - 6) nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - 7) palenia tytoniu,
 - 8) niszczenia i uszkodzania wyposażenia.
16. Po pobycie w saunie kategorycznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
17. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie.
18. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
 - 1) bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
 - 2) osobom z chorobami krążenia,
 - 3) osobom chorującym na cukrzycę,
 - 4) kobietom ciężarnym,
 - 5) kobietom w czasie menstruacji.

19. Kategorycznie zabrania się korzystania z sauny osobom będącym pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających. Osoba pod wpływem środków jak wyżej zostanie natychmiast usunięta z sauny bez prawa zwrotu kosztów pobytu.
20. Dla bezpieczeństwa korzystających z sauny, ratownik lub inny upoważniony pracownik basenu pod Platanem weryfikuje regularnie bezpieczeństwo klientów. W momencie zauważenia zagrożenia bezpieczeństwa przez klientów sauny pod nieobecność pracownika basenu, klient zobowiązany jest wezwać pomoc używając sygnału akustycznego przycisku alarmowego, który jest zainstalowany przy saunie suchej – małej.
21. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z sauny.
22. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.
23. Basen pod Platanem nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.