



SAUNY CZYNNE SĄ CODZIENNIE W GODZINACH

15.00 – 21.00

1. Każdy użytkownik sauny jest użytkownikiem hali basenowej i zobowiązany jest do przestrzegania jej regulaminu.
2. Osoby do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
3. Wszyscy użytkownicy sauny zobowiązani są do przestrzegania poleceń osób z obsługi.
4. Przed wejściem do sauny należy obowiązkowo zapoznać się z instrukcją użytkownika sauny podaną poniżej.
5. Sauna to zabieg termiczny polegający na przegrzaniu organizmu, zmuszając go do obfitego potu, wraz z którym wydalone są toksyczne produkty przemiany materii.
6. Bezwzględne przeciwwskazania do stosowania sauny
 - Wszystkie choroby w okresie ostrym i podostrym
 - Wszystkie postaci niewydolności krążenia
 - Zmiany degeneracyjne mięśnia sercowego ze współistniejącą dusznicą bolesną
 - Do pół roku po przebytych zawałach mięśnia sercowego
 - Wszystkie choroby serca przebiegające ze wzrostem oporu płucnego (serce płucne, wada zastawki dwudzielnej)
 - Stenokardia
 - Choroba nadciśnieniowa trzeciego stopnia (powyżej 200/100 mm hg)
 - Kamica nerkowa
 - Padaczka
 - Schizofrenia i inne schorzenia psychiczne
 - Choroby nowotworowe, czynna gruźlica, robaczyce, choroby weneryczne
 - Cięża
7. Do sauny wchodzimy po dokładnym umyciu i osuszeniu ciała.
8. Dwukrotne wejście do sauny na 15 min jest całkowicie wystarczające dla organizmu.
9. Po każdym wyjściu z sauny należy wziąć prysznic naprzemienny zimną-gorącą wodą i odpocząć 10 – 15 minut.
10. Każda osoba korzystająca z sauny winna posiadać dodatkowy duży ręcznik, który położy na siedzisku, aby nie siedzieć (leżeć) bezpośrednio na deskach, oraz klapki kąpielowe
11. Przed wejściem do strefy basenowej po skorzystaniu z sauny należy dokładnie umyć całe ciało pod natryskiem
12. Z sauny należy korzystać zupełnie nago, z owinięciem ciała w suchy ręcznik, strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele i może spowodować podrażnienia skóry
13. W saunie nie należy przebywać w okularach, szklach kontaktowych, zegarku i biżuterii
14. Po opuszczeniu gorącego pomieszczenia należy usiąść w pozycji pionowej tak, aby krążenie mogło się wyrównać.
15. Przed opuszczeniem kompleksu sauny do strefy basenowej bezwzględnie należy schłodzić całe ciało.
16. Po pobycie w saunie kategorycznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
17. W przypadku uczucia osłabienia - natychmiast opuścić saunę.
18. W razie wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalającego na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.
19. Po wyjściu z sauny należy odpocząć aż do momentu unormowania tętna, oddechu i temperatury ciała, a także uzupełnić wyczerpane elektrolity pijąc soki owocowe i wodę mineralną.
20. Z sauny można korzystać tylko w towarzystwie innej osoby co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia.
21. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik obsługi.
22. Za przedmioty wartościowe pozostawione w szatni lub w innych miejscach obiektu, a nie oddane do depozytu - obsługa nie odpowiada.
23. Goście korzystają z saun na własne ryzyko, co nie narusza obowiązku zarządcy obiektu do utrzymywania ich w stanie zapewniającym bezpieczne użytkowanie. Za skutki działania siły wyższej i przypadku oraz za wady, których nie można wykryć natychmiast również przy zachowaniu ogólnie przyjętej sumienności, zarządca obiektu nie odpowiada.

24. TELEFONY ALARMOWE

Centrum alarmowe – 112
Pogotowie Ratunkowe – 999
Straż Pożarna – 998
Policja – 997