

## 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 + 18.
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. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe.
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. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.
16. 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.

17. Po pobycie w saunie kategorycznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.

18. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie.

19. 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.

20. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z sauny.

21. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.

22. Pracownicy i właściciele obiektu nie odpowiadają za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

1. Sauna sucha jest integralną częścią obiektu i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu oraz niniejszy Regulamin.
2. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe.
3. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało pod prysznicem i wytrzeć się do sucha.
4. W saunie suchej należy używać ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą oraz pozostawić obuwie basenowe przed drzwiami sauny.
5. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
6. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
7. Z sauny suchej NIE MOGĄ korzystać osoby: - 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, - osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
8. Z sauny suchej MOGĄ korzystać osoby: - z chorobami gośćcowymi, stawów oraz po urazach stawów, - osoby powyżej 18 roku życia.
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 85°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.

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ

1. Sauna parowa jest integralną częścią obiektu i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu oraz niniejszy Regulamin.
2. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe.
3. Przed wejściem do sauny parowej należy umyć ciało pod prysznicem i wytrzeć się do sucha.
4. W saunie parowej należy używać ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią siedziska oraz 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 czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
7. Z sauny parowej NIE MOGĄ korzystać osoby: - 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, - osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających,
8. Z sauny parowej MOGĄ korzystać osoby: - z chorobami gośćcowymi, stawów oraz po urazach stawów, - osoby powyżej 18 roku życia.
9. Dopuszczalna - ze względów bezpieczeństwa - temperatura dla ciała w saunie parowej, to 40°C. 11. Dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.
10. 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.
11. W razie wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalającego na korzystanie z sauny parowej, należy skonsultować się z lekarzem.
12. 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.