

REGULAMIN SAUNY

ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY W INTERFERIE AQUAPARK SPORT HOTEL MALACHIT

1. Przed wejściem na teren sauny i przed rozpoczęciem korzystania należy zapoznać się z Regulaminem sauny.
2. Sauna jest integralną częścią pływalni i obowiązują na niej przepisy regulaminu ogólnego.
3. Z sauny mogą korzystać tylko osoby pełnoletnie za okazaniem dokumentu tożsamości.
4. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
5. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć je do sucha.
6. Do kąpieli w saunie trzeba zaopatrzyć się w mydło i dwa ręczniki; jeden służy do wycierania się a drugi jako podkładka na ławkę.
7. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy bezwzględnie zdjąć obuwie basenowe.
8. Jeden cykl kąpielowy trwa około 25 min: 8-13 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8-12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą (w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 min).
9. Po saunie należy wypocząć około 20-30 min. Celowe jest picie umiarkowanych ilościach wód mineralnych lub soków.
10. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpieli.
11. Temperatura kąpieli:
 - sauna sucha 90-95°C,
 - łaźnia parowa 40-60°C
12. Na terenie sauny zabrania się:
 - a) wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
 - b) biegania po terenie i hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - c) dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych,
 - d) wnoszenia do pomieszczeń sauny naczyń, resztek jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych.
13. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
14. Zabrania się korzystania z sauny osobom, których oznaki zewnętrzne wskazują na: brak higieny osobistej, zakaźne choroby skóry i inne choroby zakaźne, grzybice, brodawice, rumień, róża itp. otwarte skaleczenia, trudno gojące rany, częste iniekcje dożylnie na kończynach, trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi, agresywne zachowanie.
15. Zabrania się korzystania z sauny kobietom w czasie menstruacji.
16. Wszelkie skaleczenia, problemy ze zdrowiem oraz pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać najbliższemu pracownikowi obsługi.

W SYTUACJACH AWARYJNYCH ORAZ W PRZYPADKU GWAŁTOWNEGO POGORSZENIA ZDROWIA
WCIŚNIJ **PRZYCIŚK ALARMOWY**
