



Regulamin korzystania z sauny zewnętrznej

1. Postanowienia ogólne

- Przed skorzystaniem z sauny należy zapoznać się z niniejszym Regulaminem.
- Korzystanie z sauny oznacza akceptację wszystkich postanowień Regulaminu oraz odpowiedzialność za własny stan zdrowia.
- Sauna przeznaczona jest wyłącznie dla osób pełnoletnich. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny wyłącznie pod bezpośrednią opieką dorosłego opiekuna.
- Użytkownik deklaruje pełną zdolność zdrowotną do korzystania z sauny i ponosi odpowiedzialność za ewentualne skutki zdrowotne.
- Należy stosować się do instrukcji użytkowania oraz poleceń pracowników MJW Operator Sp. z o.o.
- Wszelkich regulacji urządzeń sauny (w tym pieca) może dokonywać wyłącznie pracownik obsługi.

2. Przygotowanie do seansu saunowego

- Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła i usunąć z ciała kosmetyki oraz zanieczyszczenia.
- Zaleca się zdjęcie biżuterii, okularów oraz szkieł kontaktowych.
- W saunie należy siadać lub leżeć wyłącznie na własnym ręczniku, w taki sposób, aby żadna część ciała nie dotykała drewnianych elementów.
- Podczas seansu należy zachować ciszę, spokój oraz kulturę osobistą.

3. Zasady korzystania z sauny

- Temperatura w saunie zależy od warunków zewnętrznych i mieści się w zakresie **70–90°C**.
- Nagrzewanie organizmu – wyłącznie w zakresie tolerancji własnego ciała.
- Po zakończeniu nagrzewania ciało należy stopniowo ochładzać wodą — zaczynając od stóp w kierunku serca, następnie karku i głowy.
- Gwałtowne, szokowe schładzanie jest szkodliwe i zabronione.
- Po ochłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
- Po korzystaniu z sauny nie zaleca się podejmowania wysiłku fizycznego.
- Zaleca się korzystanie z sauny 1–2 razy w tygodniu, w 2–3 cyklach nagrzewanie–schładzanie.
- Dopuszcza się polewanie kamieni wodą **wyłącznie wodą udostępnioną w recepcji**, w ilości zgodnej z zaleceniami obsługi. Zakazuje się używania własnych płynów, olejków, substancji zapachowych i wody z jeziora.

4. Przeciwwskazania zdrowotne

Z sauny nie mogą korzystać osoby:

- z chorobami zakaźnymi lub chorobami skóry,
- z otwartymi ranami, trudno gojącymi się skaleczeniami lub oznakami braku higieny,
- z chorobami układu krążenia lub po świeżym intensywnym treningu,
- chore na cukrzycę, jeśli nie skonsultowały tego z lekarzem,
- pod wpływem alkoholu lub środków odurzających,
- kobiety w ciąży,
- kobiety w trakcie menstruacji,
- osoby z zaburzeniami równowagi, trudnościami w oddychaniu lub wykazujące zachowania agresywne.

W przypadku pogorszenia samopoczucia należy natychmiast opuścić saunę i powiadomić obsługę.

5. Zakazy obowiązujące w saunie

Zabrania się:

- wchodzenia w ubraniu lub w obuwiu do pomieszczenia sauny,
- wykonywania zabiegów kosmetycznych,
- hałasowania, głośnego prowadzenia rozmów i zakłócania spokoju,
- wnoszenia naczyń, jedzenia, napojów i przedmiotów obcych,
- wnoszenia i spożywania alkoholu,
- palenia tytoniu i e-papierosów,
- niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
- jakiegokolwiek zachowania nieobyczajnego lub obraźliwego,
- samodzielnej regulacji pieca i urządzeń elektrycznych
- podlewanie kamieni własnymi płynami, olejkami, substancjami zapachowymi i wodą z jeziora.

6. Odpowiedzialność

- MJW Operator Sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne wynikające z korzystania z sauny ani za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem Regulaminu lub poleceń obsługi.
- Osoby naruszające porządek lub przepisy Regulaminu mogą zostać usunięte z obiektu.

7. Zasady uruchamiania sauny

- Jeżeli sauna jest wyłączona, chęć skorzystania należy zgłosić minimum 2 godziny wcześniej.
- W przypadku konieczności dłuższego nagrzewania lub przy ograniczeniach technicznych obsługa może wymagać wcześniejszej rezerwacji (nawet 24 godziny przed planowanym użyciem).