

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 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 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:
 1. wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
 2. wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 3. hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 4. wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
 5. wnoszenia napojów alkoholowych,
 6. nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 7. palenia tytoniu,
 8. 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:
 1. bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
 2. osobom z chorobami krążenia,
 3. osobom chorującym na cukrzycę,
 4. osobom nietrzeźwym,
 5. kobietom ciężarnym,
 6. 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 nieprzebrnięciem 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 saunie **może przebywać jednocześnie max. 6 osób.**
7. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
8. **Z sauny suchej NIE MOGA 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.

9. **Z sauny suchej MOGA korzystać osoby:**

- z chorobami gośćcowymi, stawów oraz po urazach stawów,
- osoby **powyżej 18 roku życia**, dzieci pod opieką osoby dorosłej.

10. Zabrania się polewania pieca wodą lub jakimkolwiek **innym środkiem chemicznym a jedyną osobą mogącą polewać wodą piec jest pracownik obiektu.**
11. Dopuszczalna - ze względów bezpieczeństwa - temperatura dla ciała w saunie suchej, to **85°C.**
12. **Dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.**
13. 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.
14. W razie wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalającego na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.
15. 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 saunie **może przebywać jednocześnie max. 6 osób.**
7. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
8. **Z sauny parowej NIE MOGA 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, tarczycy, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne np. ból zęba) oraz kobiety w ciąży,
- osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających,

9. **Z sauny parowej MOGA korzystać osoby:**

- z chorobami gośćcowymi, stawów oraz po urazach stawów,
- osoby **powyżej 18 roku życia**, dzieci pod opieką osoby dorosłej.

10. 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.**
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 parowej, 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 parowej pracownicy oraz właściciele obiektu nie ponoszą odpowiedzialności.**