

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Sauna jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 16.00-21.00, w soboty i niedziele w godz. 8.00-21.00, zarządzający zastrzega sobie możliwość zmiany godzin udostępniania sauny.
2. Istnieje możliwość rezerwacji sauny na określoną godzinę.
3. W saunie może jednocześnie przebywać nie więcej niż 6 osób.
4. Zalecane jest, aby z sauny korzystać w obecności drugiej osoby.
5. Z pobytu w saunie mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe nieposiadające przeciwwskazań do przebywania w wysokich temperaturach.
6. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z sauny i ponoszą wyłączną odpowiedzialność za stan swojego zdrowia i ewentualne konsekwencje przebywania w saunie.
7. Zaleca się wszystkim osobom korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia wpływu sauny na stan zdrowia.
8. Przed wejściem do sauny należy:
 - a) zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
 - b) dokładnie umyć ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą a następnie wytrzeć się do sucha.
9. W saunie należy siedzieć na własnym suchym ręczniku. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
10. Jednorazowy pobyt w saunie nie powinien trwać dłużej niż 10 minut. Po każdym wyjściu z sauny należy schłodzić ciało chłodną wodą oraz odpocząć ok. 20-30 minut.
11. Do sauny należy wchodzić po upływie minimum dwóch godzin od spożycia posiłku.
12. Po skorzystaniu z sauny i przed skorzystaniem ze strefy relaksacyjnej, wejściem do hali pływalni, bezwzględnie należy schłodzić całe ciało pod prysznicem.
13. Po pobycie w saunie nie zaleca się wysiłku fizycznego i korzystania z jacuzzi.
14. W przypadku złego samopoczucia należy bezwzględnie przerwać pobyt w saunie i wezwać pomoc naciskając przycisk alarmowy.
15. Regulacja temperatury w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów temperatury pieca).
16. Do kontroli przestrzegania regulaminu oraz do kontroli paska kodującego (transpondera) przez czytnik uprawniony jest dyżurny ratownik lub osoba nadzorująca funkcjonowanie sauny.
17. W przypadku nie ewidencjonowanego pobytu w saunie lub odmowy kontroli paska kodującego (transpondera), Korzystający ma obowiązek natychmiastowego okazania numeru posiadanego transpondera dyżurującemu ratownikowi, a następnie do uiszczenia opłaty w dwukrotnej wysokości za korzystanie z sauny przy wyjściu z pływalni.