



REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ ORAZ SAUNY MOKREJ/ŁAŻNI PAROWEJ

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Sauna czynna jest codziennie w godzinach od 16:00 do 22:00
3. W związku z charakterem obiektu – bezobsługowy – korzystanie z sauny jest na odpowiedzialność Gościa.
4. Wszelkie regulacje urządzeń sauny, w szczególności regulacja nagrzewania pieca jest zabronione.
5. Dopuszczalna - ze względów bezpieczeństwa - temperatura dla ciała w saunie suchej, to 80°C.
6. Dopuszczalna - ze względów bezpieczeństwa - temperatura dla ciała w saunie mokrej/łaźni parowej, to 45°C.
- 7. W saunie suchej należy siedzieć na ręcznikach , nie bezpośrednio na deskach.**
8. W saunie mokrej/łaźni parowej należy siedzieć bezpośrednio na ławeczce po uprzednim jej opłukaniu.
- 9. Zabrania się nachylania nad komin, z którego wydobywa się para, jak również wkładania tam rąk.**
10. Dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.
11. 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.
12. W saunie jak i w całej strefie wellness kategorycznie zabronione jest spożywanie i wnoszenie jakichkolwiek napoi oraz jedzenia, w tym w szczególności szkła.
13. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe. Przed skorzystaniem z sauny należy skonsultować się z lekarzem czy nie ma żadnych przeciwwskazań do jej użytkowania. Korzystanie z sauny jest na wyłączną odpowiedzialność Gościa.
14. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie i dzieci pod nadzorem ich opiekunów.
15. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
16. Za skutki zdrowotne przebywania w saunach - pracownicy oraz właściciel obiektu nie ponoszą odpowiedzialności.
17. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
18. Zaleca się korzystanie z sauny dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności organizmu.
19. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
20. Należy zdjąć biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
21. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
22. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe bądź szlafroki.
23. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
24. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
25. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem

ciała nie jest zalecane używanie mydła.

26. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami, olejkami itp.

27. 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 jak i bezalkoholowych,
6. nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
7. palenia wyrobów tytoniowych/ papierosów elektronicznych – zainstalowana czujka dymu
8. niszczenia i uszkodzania wyposażenia.

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

29. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie.

30. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:

1. bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
2. osobom z chorobami krążenia,
3. osobom chorującym na cukrzycę,
4. cierpiącym 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),
5. osobom z innymi chorobami, które wyłączają możliwość korzystania z sauny,
6. osobom nietrzeźwym oraz pod wpływem innych środków odurzających,
7. kobietom ciężarnym,
8. kobietom w czasie menstruacji.

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

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

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