

OGÓLNY REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

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:
 - 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:

- 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 nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.

Regulamin siłowni

nakłada obowiązek ćwiczenia w stroju i zmiennych butach sportowych, używania ręcznika na maszynach oraz odkładania sprzętu na miejsce. Użytkownicy muszą być pełnoletni (lub za zgodą rodziców), dbać o bezpieczeństwo, używać sprzętu zgodnie z przeznaczeniem i zgłaszać usterki. Zabrania się ćwiczeń pod wpływem alkoholu.

- **Korzystanie ze sprzętu:**
 - Odkładanie hantli, talerzy i sztang na wyznaczone miejsca po zakończeniu ćwiczeń.
 - Użytkowanie maszyn zgodnie z ich przeznaczeniem i instrukcją.
 - Zgłaszanie usterek sprzęturecepcji.
 - Korzystanie z asekuracji przy dużych ciężarach.