

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN

1. Sauny czynne są codziennie od godziny 7:45 do 21:45.
2. Obiekt jest całodobowo monitorowany.
3. Sauny są częścią pływalni i obowiązują w niej przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu korzystania.
4. Przed wejściem do saun należy zapoznać się z regulaminem korzystania.
5. Korzystanie z saun jest równoznaczne z zapoznaniem i akceptacją niniejszego regulaminu korzystania.
6. Ze względów bezpieczeństwa, korzystając z saun należy dostosować się do wszystkich tablic informujących znajdujących się w saunie.
7. W saunach znajduje się sauna fińska (sucha), sauna infra red, łaźnia parowa, natrysk wrażeń, miejsce wypoczynku, wytwornica lodu, mini grota solna z aromaterapią.
8. Jednocześnie z węzła saunowego może korzystać 15 osób.
9. W celu pobytu w saunach należy zbliżyć pasek kodujący (transponder) do czytnika na bramce kontroli dostępu, aby zakończyć pobyt czynność należy powtórzyć przy wyjściu. Podczas pobytu w saunach czas pobytu na hali basenowej jest wstrzymany.
10. Naliczanie opłaty odbywa się na podstawie rzeczywistego czasu pobytu, za każdą rozpoczętą minutę oraz aktualnego cennika. Rozliczenie odbywa się w kasie pływalni.
11. Z saun samodzielnie mogą korzystać tylko osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą przebywać w strefie saun tylko w towarzystwie dorosłego opiekuna i na jego odpowiedzialność.
12. W pomieszczeniu sauny fińskiej panuje temperatura 90 – 110°C i wilgotność powietrza 10 – 20 %.
13. W pomieszczeniu łaźni parowej panuje temperatura 40 – 60°C i wilgotność powietrza 95 – 100 %.
14. W pomieszczeniu sauny infra red panuje temp. 40 – 60°C i wilgotność powietrza nie przekracza 25%.
15. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
16. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
17. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
  - chorym na serce oraz choroby krążenia i naczyń krwionośnych;
  - chorym na ostre infekcje układu oddechowego i stany astmatyczne;
  - z gorączką;
  - kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży;
  - bezpośrednio po intensywnym wysiłku fizycznym.
18. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności.
19. Kierownictwo pływalni zaleca wszystkim osobom korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z tej formy relaksu oraz po kilku pobytach w saunie, w celu sprawdzenia wpływu wysokiej temperatury na stan zdrowia osób korzystających.
20. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
  - załatwić potrzeby fizjologiczne;
  - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, aby uniknąć poparzeń ciała;
  - zdjąć okulary i szkła kontaktowe;
  - umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha;
  - zdjąć obuwie basenowe do sauny wchodzimy boso;
21. W pomieszczeniu sauny należy:
  - leżeć lub siedzieć na suchym ręczniku oraz trzymać na nim stopy Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się powierzchnią siedziska. Ręcznik powinien być w kolorze jasnym.
  - korzystać z bawełnianego kostiumu kąpielowego
  - zachować spokój i ciszę w celu uzyskania całkowitego odprężenia
22. Na teren sauny zabrania się:
  - wchodzenia w ubraniu wierzchnim oraz obuwiu,
  - wykonywania zabiegów kosmetycznych,
  - hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
  - wnoszenia napojów alkoholowych i palenia tytoniu
  - obraźliwego lub nie obyczajowego zachowania
  - polewania wodą pieca oraz znajdujących się w nim kamieni
23. Po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest schłodzenie ciała i wypoczynek.
24. Przed wejściem do strefy basenowej po skorzystaniu z sauny należy dokładnie umyć całe ciało pod natryskiem.
25. Po pobycie w saunie kategorycznie nie można korzystać z niecki whirlpool oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
26. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie nacisnąć przycisk alarmowy znajdujący się wewnątrz sauny.
27. Za zniszczenie lub zgubienie wyposażenia Sauny obowiązuje odpłatność w wysokości 100% wartości szkody.
28. W przypadku nie ewidencjonowanego pobytu w saunach lub odmowy kontroli paska kodującego (transpondera), korzystający zostanie obciążony opłatą karną zgodnie w wysokości 50,00 zł.

