

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN

1. Sauna jest integralną częścią pływalni i obowiązują na jej terenie przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu
2. Przed wejściem na teren saun i przed rozpoczęciem korzystania z poszczególnych urządzeń należy zapoznać się z regulaminem.
3. Korzystanie z saun jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
4. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników pływalni.
5. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
6. **Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo pływalni i ratownicy nie ponoszą odpowiedzialności**
7. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z seansów w saunach.
8. Dzieci do lat 14 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
9. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
 - a. chore na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
 - b. chore na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
 - c. z gorączką,
 - d. kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży
 - e. zmęczone i w stanie zatrucia
10. W pomieszczeniu sauny suchej panuje temperatura 80 - 100°C.
11. W pomieszczeniu sauny parowej panuje temperatura 50 - 65°C i wilgotność powietrza od 60 do 100%
12. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
13. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
 - a. załatwić potrzeby fizjologiczne
 - b. zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
 - c. zdjąć okulary i szkła kontaktowe
 - d. umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha.
 - e. zdjąć obuwie basenowe przed wejściem na siedziska sauny
 - f. w pomieszczeniach saun przebywać w kostiumach kąpielowych
 - g. siadać na ręcznikach
 - h. przelać własny roztwór (sprawdzony i zaakceptowany przez ratownika) do polewania pieca w specjalny spryskiwacz, który jest własnością pływalni
14. Minimalnie w jednej saunie mogą przebywać dwie osoby, maksymalnie 15 osób w suchej i 10 osób w parowej.
15. W saunach suchych należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
16. W saunie zabrania się:
 - a. umieszczanie przedmiotów łatwo palnych, na lub w pobliżu elementów grzejnych
 - b. wnoszenia jedzenia i picia
 - c. głośnych rozmów przeszkadzających innym użytkownikom
 - d. polewania kamieni pieca własnymi roztworami bez pozwolenia ratownika
 - e. polewania pieca z butelek

- f. używania do polewania roztworów niezaakceptowanych uprzednio przez ratownika

17. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi pływalni a najlepiej ratownikowi

18. W saunie należy przestrzegać ogólnie przyjętych norm współżycia społecznego i dobrego zachowania