

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

Regulamin został opracowany zgodnie z ogólnymi wytycznymi Głównego Inspektoratu Sanitarnego (GIS) oraz zasadami bezpieczeństwa i higieny.

§1. Postanowienia ogólne

1. Sauna sucha jest miejscem przeznaczonym do relaksu i poprawy kondycji zdrowotnej.
2. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe, nieposiadające przeciwwskazań zdrowotnych.
3. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
4. Obsługa obiektu ma prawo odmówić wstępu osobom, które nie przestrzegają regulaminu lub stwarzają zagrożenie dla siebie bądź innych.

§2. Przeciwwskazania zdrowotne

Z sauny nie powinny korzystać osoby:

1. Z chorobami zakaźnymi, gorączką lub objawami infekcji.
2. Z chorobami serca, nadciśnieniem (niekontrolowanym), chorobami układu krążenia – bez konsultacji lekarskiej.
3. Z chorobami skóry, otwartymi ranami lub stanami zapalnymi.
4. Kobiety w ciąży – bez zgody lekarza.
5. Pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających.
6. W okularach lub szklach kontaktowych.

§3. Zasady korzystania z sauny

1. Przed wejściem do sauny należy:
 - a) Zdjąć obuwie oraz biżuterię.
 - b) Dokładnie umyć ciało pod prysznicem i wytrzeć się do sucha.
2. Do sauny wchodzimy bez odzieży lub w ręczniku – zgodnie z zasadami obiektu.
3. Obowiązkowe jest używanie ręcznika w taki sposób, aby żadna część ciała nie stykała się bezpośrednio z ławkami.
4. Zalecany jednorazowy pobyt w saunie wynosi od 5 do 15 minut, w zależności od indywidualnej tolerancji.
5. Po wyjściu z sauny należy:
 - a) Schłodzić ciało (prysznic, chłodne powietrze).
 - b) Odpocząć przez minimum 10–15 minut.
 - c) Uzupełnić płyny (woda, napoje bezalkoholowe).

§4. Zasady higieny i bezpieczeństwa (GIS)

1. Zabrania się wnoszenia do sauny:
 - a) Jedzenia i napojów.
 - b) Szkła, metalu oraz urządzeń elektronicznych.
 - c) Kosmetyków i olejków (chyba że regulamin obiektu stanowi inaczej).
2. Należy zachować ciszę i kulturę osobistą.
3. Zabrania się polewania pieca wodą bez zgody obsługi oraz innych użytkowników sauny.
4. Wszelkie objawy złego samopoczucia należy niezwłocznie zgłosić obsłudze.
5. Dzieci mogą korzystać z sauny wyłącznie pod opieką dorosłych.

§5. Odpowiedzialność

1. Korzystanie z sauny odbywa się na własną odpowiedzialność.
2. Obiekt nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne wynikające z nieprzestrzegania regulaminu.
3. Za zniszczenia i szkody spowodowane przez użytkownika odpowiada użytkownik lub jego opiekun prawny.

§6. Postanowienia końcowe

1. Regulamin obowiązuje wszystkich użytkowników sauny.
2. Regulamin jest dostępny w widocznym miejscu przy wejściu do sauny.
3. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem obowiązują ogólne przepisy sanitarne i porządkowe.

Życzymy przyjemnego i bezpiecznego korzystania z sauny.