

Regulamin Sauny

1. Skorzystanie z sauny wiąże się z akceptacją poniższego regulaminu.
2. Sauna jest obiektem służącym do odpoczynku i relaksu.
3. Wnętrze sauny jest strefą nietekstylną. Użytkownicy muszą liczyć się z możliwością, iż ze strefy tej będą korzystać osoby nagie lub niekompletnie ubrane.
4. Z sauny należy korzystać zupełnie nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik.
5. Do korzystania z sauny należy zaopatrzyć się w dwa ręczniki, jeden służy do wycierania się, a drugi jako podkładka na ławę.
6. W saunie może przebywać jednocześnie max. 6 osób.
7. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
8. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
9. W saunie zabrania się:
 - Wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz wszelkich urządzeń służących do rejestrowania obrazu lub dźwięku,
 - Dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych,
 - Wchodzenia na elementy konstrukcyjne sauny nieprzeznaczone do tego celu,
 - Niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
 - Nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - Korzystania z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
10. Z sauny suchej nie mogą korzystać osoby:
 - Cierpiące na jakąkolwiek dolegliwość skórnią i inne choroby zgodne z przeciwwskazaniami lekarza (np. przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolności nerek, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, tarczyca, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne),
 - Kobiety w ciąży,
 - Dzieci do lat 16 bez opiekuna.
11. Z sauny suchej mogą korzystać osoby:
 - Z chorobami gośćcowymi, stawów oraz po urazach stawów,
 - Młodzież od 16-18 roku życia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej,
 - Osoby powyżej 18 roku życia.
12. Bez względu na to, z sauny nie mogą korzystać osoby po spożyciu alkoholu i/lub środków odurzających.
13. Zaleca się wszystkim osobom korzystającym z sauny o konsultację z lekarzem przed skorzystaniem oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia jej wpływu na stan zdrowia.
14. Korzystający z sauny ponosi pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo osób korzystających wspólnie z sauny.
15. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
16. W saunie należy leżeć lub siedzieć w zrelaksowanej pozycji, z kolanami podciągniętymi do ciała tak, aby stopy znalazły się w tej samej temperaturze co reszta ciała.
17. Po skorzystaniu z sauny należy wypocząć około 20-30 minut. Celowe jest picie wód mineralnych lub soków w umiarkowanych ilościach (około 0,5 - 1 litra na jedną sesję).
18. Po pobycie w saunie nie zaleca się wysiłku fizycznego.

19. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie go opuścić i poinformować o tym obsługę w celu udzielenia pomocy.

20. Z sauny można korzystać tylko w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową reakcję w wypadku złego samopoczucia.

21. Zabrania się regulacji urządzeń sauny. Ewentualne uwagi dotyczące pracy sauny należy zgłaszać obsłudze. Bezwzględnie należy zachować ostrożność przemieszczając się obok pieca, aby uniknąć oparzeń w wyniku dotknięcia go.

22. Z sauny mogą korzystać wszystkie te osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej. Za skutki zdrowotne z przebywania w saunie właściciel oraz obsługa sauny nie ponoszą odpowiedzialności.

23. W przypadku rezerwacji miejsc w saunie dla większej grupy osób, rezerwujący oświadcza, że osoby mu towarzyszące zapoznały się z niniejszym Regulaminem, nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do korzystania z sauny oraz zobowiązują się do przestrzegania zasad niniejszego Regulaminu.

23. Właściciel oraz obsługa sauny nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.