

Regulamin sauny mokrej

1. Sauna jest integralną częścią pływalni i obowiązują na jej terenie przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu.
2. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy zapoznać się z regulaminem.
3. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
4. Przy korzystaniu z pomieszczenia sauny należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników pływalni.
5. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności.
6. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
7. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
 - chorym na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
 - chorym na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
 - z gorączką,
 - kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży
 - zmęczonym i w stanie intoksykacji
8. W pomieszczeniu sauny parowej panuje temperatura 45 - 50°C i wilgotność powietrza do 100 %
9. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
10. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
 - a. załatwić potrzeby fizjologiczne
 - b. zdjąć wszystkie przedmioty metalowe
 - c. zdjąć okulary i szkła kontaktowe
 - d. umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha.
11. Minimalnie w jednej saunie mogą przebywać dwie osoby, maksymalnie 4
12. W saunie parowej można siadać na ręczniku lub bezpośrednio na siedziskach.
13. W saunie parowej obowiązuje zakaz używania syntetycznych okryć, jak kąpielówki czy stroje kąpielowe.
14. Akceptowalne są odzienia typu *PAREO* i niebarwiące bawełniane ręczniki odporne na wysoką temperaturę.
15. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi lub ratownikowi albo skorzystać z przycisku alarmowego
16. Zabrania się dotykania i zatykania miejsca wylotu pary