

## **REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN PŁYWALNIA POLONEZ**

1. Przed wejściem do pomieszczenia z saunami i przed rozpoczęciem korzystania z poszczególnych urządzeń należy zapoznać się z niniejszym regulaminem oraz zasadami korzystania z saun.
2. Pomieszczenie z saunami jest integralną częścią pływalni i obowiązują na jego terenie przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu.
3. Sauny czynne są od poniedziałku do piątku w godzinach 16:00 - 21:45, w weekendy w godzinach 09.00 - 13.00 i 15.00 - 21.45
4. W skład kompleksu saun należącego do pływalni Polonez wchodzi:
  - a) sauna sucha
  - b) sauna infrared
5. W saunie należy korzystać z ręcznika i/lub szlafroka.
6. Wejście do pomieszczenia z saunami dozwolone jest wyłącznie w obuwiu basenowym (typu klapki).
7. Przed wejściem do sauny należy:
  - a) zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała
  - b) zdjąć okulary i szkła kontaktowe
  - c) umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha
  - d) zdjąć obuwie basenowe oraz czepek
8. Przy korzystaniu z saun należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkownika i informacji udzielanych przez pracowników pływalni Polonez.
9. W saunie suchej panuje temperatura 90°C - 100°C
10. W saunie infrared panuje temperatura 50°C
11. W saunach należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy.
12. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
13. W pomieszczeniach z saunami zabrania się:
  - a) wchodzenia w ubraniu oraz obuwii innym niż basenowe
  - b) wchodzenia na elementy konstrukcyjne saun nie przeznaczone do tego celu
  - c) dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych oraz grzewczych
  - d) wnoszenia do pomieszczeń saun wszelkich przedmiotów obcych
  - e) wnoszenia na teren sauny alkoholu i środków odurzających
  - f) wnoszenia na teren sauny jedzenia i napojów
  - g) palenia tytoniu
  - h) niszczenia i uszkodzenia wyposażenia
  - i) nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe
14. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
  - a) których stan zdrowia stanowi przeciwwskazania do korzystania z zabiegów (zaleca się konsultację u lekarza)
  - b) które są bezpośrednio po wysiłku fizycznym
  - c) na czczo lub po zbyt obfitym posiłku (kąpiel w saunie należy zażywać min. godzinę po posiłku)
  - d) chorym na tarczycę, klaustrofobię, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne
  - e) z gorączką
  - f) kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży
  - g) zmęczonym i w stanie intoksykacji
15. Z sauny mogą korzystać tylko osoby powyżej 16 roku życia.
16. Korzystanie z saun odbywa się na własną odpowiedzialność użytkownika, OSiR nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne przebywania w saunie osób wymienionych w pkt.15.
17. Wszelkie skaleczenia, problemy ze zdrowiem oraz pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi lub skorzystać z przycisku sygnalizacyjnego, który znajduje się w pomieszczeniu sauny suchej.
18. Wszelkich regulacji urządzeń saun może dokonywać tylko pracownik obsługi.
19. Zakup karnetu lub wejścia jednorazowego uprawniającego do korzystania z usługi saun jest równoznaczny z tym, że użytkownik zapoznał się z regulaminem i zobowiązuje się do przestrzegania jego zapisów oraz poleceń i informacji udzielanych przez personel Ośrodka.