

REGULAMIN I INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY

Poniższy regulamin jest integralną częścią Regulaminu Ogólnego Obiektu

1. Wchodząc do sauny należy się zalogować przykładając na chwilę transponder do czytnika. Zapali się wówczas dioda co umożliwi otwarcie drzwi wejściowych do sauny.
2. W saunie należy odwrócić klepsydrę mierzącą czas, sprawdzić temperaturę, wilgotność, dopasowując te współczynniki oraz czas seansu do swojego stanu zdrowia.
3. Każda osoba korzystająca z sauny powinna posiadać duży ręcznik, który położyć na siedzisku, aby nie siedzieć/leżeć bezpośrednio na deskach, oraz klapki kąpielowe.
4. W saunie suchej polewanie kamieni wodą jest niewskazane. Można je natomiast delikatnie skropić wodą z olejkiem eterycznym, pamiętając, aby nie użyć zbyt dużej ilości wody, gdyż grozi to oparzeniem.
5. Zabronione jest polewanie kamieni nierozcieńczonym olejkiem, gdyż grozi to pożarem.
6. Korzystając z sauny należy bezwzględnie podporządkować się poleceniom ratownika.
7. Na terenie sauny zabrania się:
 - wchodzenia w ubraniu oraz w obuwiu
 - wykonywania zabiegów kosmetycznych
 - hałasowania
 - dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych
 - wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych
 - wnoszenia napojów alkoholowych
 - palenia tytoniu
 - niszczenia i uszkodzania wyposażenia
 - nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe
 - używania ręczników o nietrwałych kolorach, które mogłyby zabarwić deski.
8. Wychodząc należy pamiętać o wylogowaniu się.
9. Rozliczenie za korzystanie z sauny odbywa się przy wyjściu w kasie.
10. Zabrania się korzystania z sauny osobom:
 - bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
 - z chorobami krążenia (żylaki, przebyte zawały, choroba niedokrwienna, nadciśnienie),
 - u których oznaki zewnętrzne wskazują na zakaźne choroby skóry i inne choroby zakaźne oraz brak higieny osobistej,
 - posiadającym otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi,
 - chorym na cukrzycę,
 - kobietom w ciąży,
 - kobietom w czasie menstruacji,
 - będącym pod wpływem alkoholu.
11. Z sauny mogą korzystać samodzielnie osoby powyżej 16 roku życia. Dopuszcza się do korzystania z sauny osoby poniżej 16 roku życia za pisemną zgodą ich ustawowych opiekunów, złożoną w kasie, lub w obecności tychże opiekunów.
12. Osoby o niestabilnym stanie zdrowia powinny skorzystać z sauny ze szczególną ostrożnością lub po skonsultowaniu się z lekarzem.
13. Wszelkie skaleczenia, pogorszenia samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać ratownikowi.
14. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w biżuterii i zegarkach.
15. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
16. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania w czystości użytkowanego pomieszczenia.

17. Przebywając w saunie należy mieć założony na ręce pasek basenowy.
18. OSiR „SKAŁKA” nie ponosi odpowiedzialności za skutki nieprzestrzegania niniejszego regulaminu, w szczególności zaistniałe u osób określonych w punktach 13,14,15(drugie zdanie).
19. O innych sprawach nieobjętych niniejszym Regulaminem decydują przepisy ogólne oraz Kierownik Pływalni.

Regulamin zatwierdził Dyrektor OSiR „Skalka”