

## Regulamin sauny fińskiej

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. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
6. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności.
7. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
8. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
9. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
  - a. chorym na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
  - b. chorym na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
  - c. z gorączką,
  - d. kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
  - e. zmęczonym i w stanie intoksykacji.
10. W pomieszczeniu sauny fińskiej panuje temperatura 80 - 100°C.
11. Regulacja temperatury w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
12. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
  - a. załatwić potrzeby fizjologiczne,
  - b. zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
  - c. zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
  - d. umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha,
  - e. zdjąć obuwie basenowe.
13. Minimalnie w jednej saunie mogą przebywać dwie osoby, maksymalnie 10 osób.
14. W saunie fińskiej należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
15. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi lub skorzystać z przycisku alarmowego.