

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:
 - o chorym na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
 - o chorym na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
 - o z gorączką,
 - o kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży
 - o zmęczonym i w stanie intoksykacji
10. W pomieszczeniu sauny fińskiej panuje temperatura 70 - 100°C i wilgotność powietrza 10-15 %
11. Regulacja temperatury i wilgotności 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