

Regulamin sauny fińskiej

Ośrodek Sportu, ul. Bolesława Prusa 6

1. Sauna jest obiektem administrowanym przez Agencję Rozwoju Miasta Siedlce Sp. z o. o, zwaną dalej ARMS. Na terenie sauny obowiązują przepisy 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. Sauna jest otwarta codziennie w godzinach 900 - 2100, zgodnie z ustalonym harmonogramem, dostępnym w Biurze ARMS przy ul. B. Prusa 6 oraz na stronie internetowej www.arm.siedlce.pl.
5. Przy korzystaniu z pomieszczenia sauny należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników ARMS.
6. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
7. Zakupu biletu do strefy sauna i jacuzzi dokonuje się w recepcji Ośrodka Sportu ARMS. Bilet należy zachować do kontroli.
8. Sauna jest strefą nietekstylną. Użytkownicy muszą liczyć się z możliwością, iż ze strefy tej będą korzystać osoby nagie lub niekompletnie ubrane.
9. Zaleca się korzystać z sauny zupełnie nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik.
10. Do kąpieli w saunie należy zaopatrzyć się w obuwiu typu klapki, mydło oraz dwa ręczniki, jeden służy do wycierania się, a drugi jako podkładka na ławę.
11. W saunie należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
12. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, następnie wytrzeć je do sucha.
13. 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. zdjąć obuwiu basenowe.
14. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
15. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie ARMS nie ponosi odpowiedzialności.
16. Osoby niepełnoletnie mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką rodzica lub dorosłego opiekuna.
17. 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.
18. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
- a. po spożyciu alkoholu,
 - b. posiadające otwarte rany ciała,
 - c. chore na choroby zakaźne i weneryczne, z widocznymi schorzeniami dermatologicznymi.
19. Podczas przebywania w saunie zabrania się:
- a. stwarzania sytuacji, które mogłyby zagrozić bezpieczeństwu innych osób,
 - b. hałasowania oraz prowadzenia głośnych rozmów,
 - c. wnoszenia i spożywania wszelkich napojów i posiłków,
 - d. fotografowania i filmowania bez uprzedniej zgody kierownika obiektu.
20. Po kąpeli w saunie należy wypocząć około 20-30 minut korzystając z leżaków lub ławek, w tym czasie nie można korzystać z wanny jacuzzi.
21. W pomieszczeniu sauny fińskiej panuje temperatura 70-100°C i wilgotność powietrza 10-15 %.
22. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
23. Minimalnie w jednej saunie mogą przebywać dwie osoby, maksymalnie 6 osób.
24. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi.
25. Osoby niszczące sprzęt i urządzenia ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
26. Nieprzestrzeganie regulaminu przez użytkowników upoważnia pracowników obsługi do odebrania prawa korzystania z sauny.
27. Za wszelkie wypadki i zdarzenia wynikające z nieprzestrzegania niniejszego regulaminu Agencja Rozwoju Miasta Siedlce nie ponosi odpowiedzialności.
28. Wszelka działalność zarobkowa wewnątrz obiektu możliwa jest wyłącznie za zgodą kierownika obiektu.
29. Ewentualne uwagi dotyczące pracy sauny należy zgłaszać pracownikom ARMS.