

Regulamin korzystania z sauny

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z akceptacją wszystkich postanowień niniejszego Regulaminu.
2. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
3. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
4. Nie należy siadać bezpośrednio na powierzchniach drewnianych. W saunie należy siedzieć na własnym suchym ręczniku. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
5. W saunie przebywamy tak długo, jak długo czujemy się tam przyjemnie i komfortowo.
6. Nie należy polewać kamieni nadmierną ilością wody. Powstająca para wodna ma temperaturę wrzenia i może dojść do poparzenia!
7. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
8. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
9. Na terenie sauny zabrania się: wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu, wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych, wnoszenia napojów alkoholowych, nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzystojne lub obraźliwe, palenia tytoniu, niszczenia i uszkodzania wyposażenia.
10. Nie wolno dotykać żadnych elementów pieca i rozgrzanych kamieni, ponieważ grozi to poparzeniem.
11. Nie wolno kłaść żadnych przedmiotów na piecu i rozgrzanych kamieni, ponieważ grozi to pożarem.
12. Właściciel obiektu nie odpowiada za wypadki oraz skutki zdrowotne spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.
13. 45-60 minut przed planowanym korzystaniem z sauny należy włączyć piec poprzez ustawienie temperatury i czasu na piecu. Saunę zamknąć.
14. Kamienie polewamy wodą dopiero gdy piec nagrzej się ustawionej temperatury.
15. Ze względów bezpieczeństwa dopuszczalną temperaturą dla ciała w saunie suchej jest 80°C (dzieci do 16 lat maksymalnie 60°C).
16. Najkorzystniejszym zabiegiem wystarczającym dla organizmu jest dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. dłuższe przebywanie może być niebezpieczne dla zdrowia.
17. W saunie może przebywać jednocześnie max. 8 osób.
18. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.

Z sauny nie mogą korzystać osoby:

- chore na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych;
- chore na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne;
- cierpiące na jakąkolwiek dolegliwość skórą i inne choroby zgodne z przeciwwskazaniami lekarza (np. przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolności nerek, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra)
- kobiety w okresie ciąży oraz w czasie menstruacji;
- z jakimikolwiek problemami zdrowotnymi, u których wysiłek fizyczny może choćby potencjalnie zagrażać ich zdrowiu lub życiu;
- bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym.