

Regulamin Strefy Saun

Treść

1. Sauna fińska (sucha), rzymska (parowa) oraz infrared (na podczerwień) są integralną częścią pływalni i obowiązują na ich terenie przepisy Regulaminu Krytej Pływalni w Suchej Beskidzkiej ([Regulamin Obiektu](#)) oraz dodatkowo niniejszego regulaminu.
2. Korzystanie z saun jest równoznaczne z zapoznaniem się i akceptacją regulaminu.
3. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
4. Dzieci i młodzież do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
5. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
6. Za skutki zdrowotne przebywania w saunach kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności.
7. Z sauny fińskiej (suchej), rzymskiej (parowej) oraz infrared (na podczerwień) nie mogą korzystać osoby:
 1. chore na choroby krążenia, epilepsję,
 2. z wysokim ciśnieniem tętniczym,
 3. z ostrym stanem zapalnym i gorączką,
 4. kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
 5. po spożyciu alkoholu lub innego środka odurzającego.
8. Zabrania się:
 1. samowolnego manipulowania przy ustawieniach sauny,

2. głośnego zachowania, zakłócania wypoczynku innym użytkownikom,
 3. wnoszenia do sauny napojów, pożywienia, jakichkolwiek przedmiotów z wyjątkiem ręczników.
9. Przed wejściem do sauny należy:
1. zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
 2. zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 3. umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha,
 4. zdjąć obuwie basenowe.
10. Minimalnie w jednej saunie mogą przebywać dwie osoby, maksymalnie 7 osób w saunie suchej, 5 osób w saunie parowej, 3 osoby w saunie infrared
11. Temperatura w saunie suchej może wynosić od 75°C do 110°C, wilgotność powietrza jest utrzymywana na poziomie 10 %, w saunie parowej temperatura dochodzi maksymalnie do 50°C, a wilgotność powietrza utrzymuje się na poziomie 100%., w saunie infrared temperatura wynosi od 50°C do 55°C,
12. W saunie suchej i infrared należy siadać na ręczniku. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska. W saunie parowej można siadać na ręczniku lub bezpośrednio na siedziskach.
13. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi, a w razie niebezpieczeństwa skorzystać z przycisku alarmowego.
14. Ewentualne uwagi dotyczące pracy saun należy zgłaszać obsłudze pływalni.
15. Pływalia nie ponosi odpowiedzialności za zdarzenia i wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu.

