

Regulamin saun

1. Sauna jest integralną częścią Klubu i obowiązują na jej terenie przepisy regulaminu Klubu oraz niniejszego regulaminu.
2. Przed wejściem na teren sauny i przed rozpoczęciem korzystania z poszczególnych urządzeń 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 pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników Klubu.
5. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
6. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo Klubu nie ponosi odpowiedzialności.
7. Sauny są czynne w godzinach otwarcia Klubu jednak nie dłużej jak pół godziny przed jego zamknięciem.
8. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
9. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
10. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
 - a. chore na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
 - b. chore na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne, po udarach,
 - c. z gorączką,
 - d. kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
 - e. zmęczone i w stanie intoksykacji.
11. W pomieszczeniu sauny suchej panuje temperatura 80 - 110°C.
12. W pomieszczeniu sauny na podczerwień panuje temperatura 50 - 65°C.
13. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
14. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
 - a. załatwić potrzeby fizjologiczne,
 - b. zaopatrzyć się w obuwie typu klapki/japonki, mydło oraz dwa ręczniki; jeden służy do wycierania się drugi jako podkładka na ławę.
 - c. zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, biżuterię, łańcuszki, kolczyki, zegarki gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
 - d. zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - e. umyć całe ciało ciepłą wodą pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha,
 - f. zdjąć obuwie jak i paski transponderowe (paski/kłuczyki do szafek),
15. Korzystanie z sauny:
 - a. z sauny należy korzystać zupełnie nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik, strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele i może spowodować podrażnienia skóry,
 - b. jeden cykl kąpeli trwa około 25 minut: 8 – 12 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8 – 12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą (w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut),
 - c. kąpiel rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia,
 - d. na ławach można siedzieć lub leżeć na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska,
 - e. w czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydala pot. W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 – 3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami,
 - f. w każdym etapie kąpeli należy dbać o dobre przegrzanie ciała i dostateczne jego wychłodzenie,
 - g. stosować stopniowe ochłodzenie organizmu, gdyż gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla zdrowia,
 - h. kąpiel w saunie kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem ciała wodą – niewskazane jest używanie mydła,
 - i. minimalnie w jednej saunie może przebywać jedna osoba, maksymalnie 6 osób.
16. Zabrania się:
 - a. korzystania z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków obniżających sprawność organizmu,
 - b. umieszczanie przedmiotów łatwo palnych, na lub w pobliżu elementów grzejnych,
 - c. polewania wodą elementów grzejnych, zakrywania czujników, wnoszenia wody/butelek, bądź innych zbędnych rzeczy,
 - d. suszenia ręczników i innych rzeczy osobistych,
 - e. po wyjściu z sauny wyjścia na zewnątrz bez uprzedniego skorzystania z prysznicza i 20 minutowego schłodzenia ciała,
 - f. przebywania w saunie po obfitym posiłku,
 - g. w czasie i po zabiegu w saunie podejmowanie wysiłku fizycznego.
17. Po saunie należy wypocząć około 20 – 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5 – 1 l.) wód mineralnych lub soków.
18. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać obsłudze Klubu.
19. Kierownictwo Klubu nie odpowiada za przedmioty pozostawione w pomieszczeniu saun jak i niestosowanie się do regulaminu.