

REGULAMIN STREFY SAUN

1. Strefa Saun jest integralną częścią pływalni w której obowiązują przepisy Regulaminu Ogólnego oraz niniejszego regulaminu.
2. Przy korzystaniu ze Strefy Saun należy bezwzględnie stosować się do regulaminów, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez personel pływalni.
3. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem na podstawie rzeczywistego czasu pobytu, za każdą rozpoczętą minutę. Rozliczenie odbywa się w kasie pływalni.
4. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
5. Wchodząc do Strefy Saun użytkownik potwierdza, że posiada pełną zdolność do korzystania z tego typu zabiegów i ponosi pełną odpowiedzialność za swój stan zdrowia.
6. Dzieci do lat 14 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
7. Nie zaleca się korzystania z saun osobom:
 - a) chorym na serce oraz choroby krążenia i naczyń krwionośnych,
 - b) chorym na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, stany reumatyczne, nowotwory, stany astmatyczne,
 - c) osobom z gorączką, kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
 - d) bezpośrednio po intensywnym wysiłku fizycznym.
8. W pomieszczeniu sauny suchej panuje temperatura 80 - 100°C.
9. W pomieszczeniu sauny mokrej panuje temperatura 50 - 65°C i wilgotność powietrza 40-70 %.
10. W pomieszczeniu sauny infrared panuje temperatura 50 - 60°C.
11. Obsługą saun i znajdujących się w nich urządzeń mogą zajmować się jedynie pracownicy Pływalni. Nie wolno samodzielnie regulować temperatury i wilgotności, stosować własnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji do kąpieli parowej.
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 suchej lub mokrej mogą przebywać dwie osoby, maksymalnie 12 osób, w saunie infrared maksymalnie 4 osoby.
14. W pomieszczeniu sauny należy:
 - a) leżeć lub siedzieć na suchym ręczniku oraz trzymać na nim stopy tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchniami drewnianymi.
 - b) korzystać z bawełnianego kostiumu kąpielowego
 - c) zachować spokój i ciszę w celu uzyskania całkowitego odprężenia
15. W saunie zabrania się:
 - a) umieszczania przedmiotów łatwo palnych na, lub w pobliżu elementów grzejnych,
 - b) wchodzenia w ubraniu oraz obuwii,
 - c) wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 - d) hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - e) wnoszenia napojów alkoholowych i palenia tytoniu
 - f) obraźliwego lub nie obyczajowego zachowania
 - g) polewania wodą siedzisk, pieca oraz kamieni znajdujących się w saunie suchej.
16. Po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest schłodzenie ciała i wypoczynek.
17. Przed wejściem na halę basenową po skorzystaniu z sauny należy umyć całe ciało pod natryskiem.
18. Po pobycie w saunie nie można korzystać z jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
19. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić saunę i zgłosić się do ratowników.
20. Do kontroli przestrzegania regulaminu uprawniony jest dyżurny ratownik oraz personel Pływalni.
21. Zachowanie osób przebywających w Strefie Saun nie może zakłócać wypoczynku innym użytkownikom, ani być dla nich uciążliwe. Wszyscy zobowiązani są do zachowania ciszy i spokoju.
22. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z sauny.
23. Pracownicy Pływalni nie odpowiadają za skutki zdrowotne oraz wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.
24. Regulamin wchodzi w życie z dniem 1 czerwca 2025 roku.