

REGULAMIN UŻYTKOWANIA SAUNY

1. Z sauny mogą korzystać osoby, które ukończyły 15 lat. Osoby poniżej 15 lat mogą korzystać z sauny wyłącznie z pełnoletnim opiekunem.
2. Korzystanie z sauny przez dzieci poniżej 6 lat i osoby powyżej 50 lat powinno być skonsultowane z lekarzem.
3. W saunie może przebywać maksymalnie do 6 osób.
4. Korzystający z kąpeli w saunie mają obowiązek używania własnego ręcznika.
5. Sauna osiąga temperaturę do 110°C i jest sauną suchą.
6. Wartość temperatury widoczna jest na czytniku sterownika umieszczonego wewnątrz sauny.
7. Każdy korzystający podejmuje kąpiel w saunie na własne ryzyko i odpowiedzialność.
8. Zabrania się korzystania z sauny osobom, których stan zdrowia, a zwłaszcza choroby serca mogą stanowić zagrożenie utraty zdrowia lub życia.
9. W przypadku nagłego pogorszenia się samopoczucia w saunie należy włączyć dzwonek alarmowy.
10. Przed rozpoczęciem kąpeli korzystający z sauny mają obowiązek zapoznania się ze szczegółowymi wskazaniem i przeciwwskazaniem do stosowania sauny oraz z instrukcją użytkowania.
11. W saunie zabrania się:
 - polewania kamieni wodą (parująca woda jest wrzątkiem),
 - przesuwania oraz dotykania pieca i kamieni,
 - leżenia lub siedzenia bezpośrednio na deskach ławki (bez rozścielonego ręcznika),
 - nieuzasadnionego używania dzwonka alarmowego,
 - otwieranie sterownika sauny,
 - niszczenie wyposażenia sauny,
 - wchodzenia do sauny pod wpływem alkoholu, silnych leków lub narkotyków.
12. W saunie obowiązują ogólne przyjęte zasady dobrego wychowania.
13. O każdej sytuacji zagrażającej bezpieczeństwu w saunie oraz jej uszkodzeniu należy niezwłocznie powiadomić obsługę obiektu.

INSTRUKCJA BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym.
2. Wskazane jest siedzenie lub leżenie na ławkach na własnym ręczniku.
3. Niedozwolone jest korzystanie z sauny z kolczykami, biżuterią, łańcuszkami i zegarkami.
4. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
5. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
 - chore na serce, z nadciśnieniem, po udarach,
 - z chorobami naczyń krwionośnych, w ciąży,
 - ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych,
 - z gorączką, chore na tarczycę, chore na padaczkę (epilepsję),
 - małe dzieci z powodu braku wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji.
6. Najkorzystniejsza temperatura dla ciała to 70-90°C.
7. Dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. każde, jest wystarczającym zabiegiem dla naszego organizmu.
8. W przerwie i po zakończeniu seansu wskazany jest wypoczynek.
9. Po wyjściu z sauny należy umyć ciało i ochłodzić je pod natryskiem dobierając dla siebie odpowiednią temperaturę wody.

- 10.** Jeśli mamy wątpliwości czy stan zdrowia pozwala nam na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.
- 11.** W razie pogorszenia się samopoczucia należy opuścić kabinę sauny lub załączyć ALARM.