

# REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

Prosimy o zapoznanie się z regulaminem oraz jego przestrzeganie, które służy zapewnieniu Państwu spokojnego i bezpiecznego pobytu w saunie .

1. Zabrania się korzystania z sauny następującym osobom:

- cierpiącym na jakiegokolwiek dolegliwości skórne i inne choroby, zgodnie z przeciwwskazaniami lekarza (typu przeziębienie, grypa, wysoka temperatura, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolność nerek, choroba płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, itp.);
- kobietom ciężarnym i w czasie menstruacji;
- osobom będącym pod wpływem alkoholu lub innych używek;

2. Z sauny mogą korzystać tylko osoby powyżej 18-stego roku życia. Dopuszcza się do korzystania z sauny osoby w wieku 16-18 lat za pisemną zgodą opiekunów pozostawioną w recepcji klubu .

3. Do sauny należy wchodzić wyłącznie w ręczniku. W saunie suchej należy używać dodatkowego ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą.

4. Gość przed wejściem do sauny, zobowiązany jest do:

- zdjecia obuwia i pozostawienia go przed drzwiami sauny
- umycia całego ciała mydłem pod prysznicem.

5. Na terenie sauny zabrania się:

- wchodzenia w ubraniu i obuwiu, w tym w stroju kąpielowym;
- przebywania w okularach i szklach kontaktowych;
- posiadania biżuterii;
- zakłócania ciszy i porządku poprzez nieprzystojne zachowanie bądź niszczenie mienia;
- wnoszenia artykułów spożywczych i wszelkich przedmiotów obcych ( np. sprzętu elektronicznego, telefonów itp. – proszę o zdeponowanie w recepcji )
- palenia tytoniu oraz spożywania alkoholu.

6. Ze względu bezpieczeństwa w saunie powinny przebywać minimum 2 osoby.

7. Czas korzystania z sauny suchej: jednorazowe przebywanie w saunie (tzw. cykl) nie powinno przekroczyć 30 minut; wskazane jest nagrzewanie ciała ok. 10-15 minut, a następne jego schładzanie poza sauną min. poprzez polewanie zimną wodą . W cyklu drugim i trzecim przebywanie w saunie powinno być max. 10 minut.

9. W wypadku zauważenia pożaru należy w miarę możliwości zawiadomić o zagrożeniu pracownika recepcji i skierować się do wyjścia zgodnie z instrukcją wskazującą kierunek ewakuacji. Do czasu przybycia straży pożarnej odpowiedzialność za ewakuację osób znajdujących się z obiekcie ponosi personel klubu.

Squash Center Osowa zastrzega sobie prawo do zmiany Regulaminu, informując o tym Klientów.