

OGÓLNY REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem oraz uregulować płatność.
2. Koszt wynajęcia sauny - uwzględniony w cenniku na recepcji klubu. Każda dodatkowa minuta po przekroczeniu czasu - 70 gr od osoby.
3. W przypadku rezerwacji na daną godzinę klient zobligowany jest do stawienia się na czas. W przypadku spóźnienia dodatkowe koszty z tym związane ponosi osoba dokonująca rezerwację.
4. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi.
5. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik obsługi.
6. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
7. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie i dzieci pod nadzorem osób dorosłych.
8. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
9. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
10. Zaleca się korzystanie z sauny dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności organizmu.
11. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
12. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
13. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
14. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe.
15. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
16. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
17. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychłodzeniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.
18. Na teren sauny zabrania się :

1. wchodzenia w ubraniu i obuwiu,
2. wykonywania zabiegów kosmetycznych,
3. hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
4. wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
5. wnoszenia napojów alkoholowych,
6. nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
7. palenia tytoniu,
8. niszczenia i uszkodzania wyposażenia.

19. Po pobycie w saunie kategoriycznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.

20. W razie złego samopoczucia należy niezwłocznie opuścić pomieszczenie.

21. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:

1. bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
2. osobom z chorobami krążenia,
3. osobom chorującym na cukrzycę,
4. osobom nietrzeźwym,
5. kobietom ciężarnym,
6. kobietom w czasie menstruacji.

22. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z sauny.

23. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.

24. Pracownicy i właściciele obiektu nie odpowiadają za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.