**Regulamin Sauny**

1. **Przed wejściem na teren sauny i przed rozpoczęciem korzystania z poszczególnych urządzeń należy zapoznać się z regulaminem oraz obowiązującym cennikiem.**
2. **Z pobytu w saunie mogą korzystać tylko osoby pełnoletnie.**
3. **Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typy zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.**
4. **W saunie obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu, wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych oraz środków odurzających.**
5. **Z sauny nie mogą korzystać osoby:**

**- z podwyższoną temperaturą,**

**- z nowotworami,**

**- chore, które powinny leżeć w łóżku,**

**- cierpiące na stany zapalne organów wewnętrznych (choroby serca, naczyń krwionośnych itp.)**

**- z nadciśnieniem tętniczym, po udarach,**

**- z chorobami spazmatycznymi,**

**- cierpiące na alergię i choroby skóry,**

**- z chorobami układu nerwowego, płuc, nerek, wątroby,**

**- chore na tarczyce,**

**- w ciąży lub kobiety w czasie menstruacji,**

**- chore na padaczkę (epilepsję),**

**- z hemofilią i innymi skłonnościami do krwotoków,**

**- z grzybicą skóry,**

1. **W saunie nie należy przebywać w okularach i szkłach kontaktowych.**
2. **Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania i informacji udzielanych przez pracowników.**
3. **Osoba korzystająca z sauny powinna posiadać obuwie przeznaczone tylko na saunę i duży ręcznik kąpielowy.**
4. **Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy bezwzględnie zdjąć obuwie.**
5. **Zalecane jest wchodzenie do sauny nago z owinięciem ciała ręcznikiem.**
6. **W saunie siadamy w zrelaksowanej pozycji, z kolanami podciągniętymi do ciała tak, aby stopy znalazły się w tej samej temperaturze, co reszta ciała.**
7. **W saunie siedzimy tylko na własnym ręczniku. Należy unikać kontaktu ciała z ławką.**
8. **Po opuszczeniu gorącego pomieszczenia należy usiąść w pozycji pionowej, tak aby krążenie mogło się znowu dostosować.**
9. **Przebywając w saunie i w czasie odpoczynku można spożywać wodę mineralną. Ze względów bezpieczeństwa nie należy wnosić do sauny napojów w opakowaniach szklanych.**
10. **Do sauny należy wchodzić ok. 2 h po posiłku.**
11. **Po pobycie w saunie nie zaleca się wysiłku fizycznego.**
12. **Osoby początkujące stosują tylko jeden etap kąpieli, to znaczy nagrzewanie i ochłodzenie, natomiast osoby przyzwyczajone stosują dwa lub trzy etapy.**
13. **Zaleca się, aby korzystać z sauny raz na tydzień, zwykle w tym samym dniu tygodnia. Regularne korzystanie z sauny pozwala na skuteczną ochronę organizmu przed przeziębieniami i grypa.**
14. **W przypadku złego samopoczucia należy bezwzględnie przerwać zabieg i wezwać pomoc.**
15. **Regulacja temperatury w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów temperatury pieca).**
16. **Zaleca się wszystkim osobom korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia wpływu sauny na stan zdrowia osób korzystających.**
17. **Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.**
18. **OTAiS „STREFA” nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego regulaminu.**
19. **Na terenie sauny zabrania się:**

**– biegania po terenie i hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,**

**– wchodzenia na elementy konstrukcyjne saun nieprzeznaczone do tego celu,**

**– wnoszenia do pomieszczeń saun naczyń, resztek jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,**

**– wnoszenia oraz spożywania na terenie sauny napojów alkoholowych,**

**– niszczenia i uszkadzania wyposażenia,**

**– nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.**

1. **W saunie obowiązuje bezwzględny zakaz polewania kamieni ułożonych na piecu bezpośrednio wodą!!**