

Regulamin sauny eko

Wszystkie osoby, które korzystają z sauny eko

CENTRUM REKREACJI OBORNIKI

podlegają poniższemu regulaminowi:

1. Sauna jest integralną częścią kompleksu basenowego Centrum Rekreacji Obornik i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu oraz niniejszy Regulamin.
2. Przed wejściem do kabiny należy się zapoznać z Regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z usługi kąpielni w saunie eko.
3. Zakup biletu oraz rozpoczęcie korzystania usługi sauny jest równoznaczny z tym, że użytkownik zapoznał się z Regulaminem i zobowiązuje się do przestrzegania jego zapisów oraz poleceń i informacji udzielonych przez obsługę Basenu.
4. W saunie wymagany jest kostium bawełniany, a przebywanie w niej w stroju innym niż bawełniany może spowodować jego zniszczenie.
5. Sauna jest czynna w godzinach urzędowania pływalni CRO.
6. Rozliczanie pobytu w saunie odbywa się w oparciu o aktualny cennik obowiązujący w CRO.
7. Wstęp do pomieszczenia sauny odbywa się za pomocą transpondera Systemu Elektronicznej Obsługi Klienta (ESOK), który uzyskuje się po wykupieniu usługi zgodnie z obowiązującym na pływalni cennikiem usług.
8. Przed wejściem do sauny należy dokładnie umyć ciało i wytrzeć się do sucha.
9. W saunie należy używać własnego ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą oraz pozostawić obuwie basenowe przed drzwiami do sauny.
10. W saunie może przebywać jednocześnie max.6 osób.
11. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
12. W saunie zabrania się:
 - 1) wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz wszelkich urządzeń służących do rejestrowania obrazu lub dźwięku,
 - 2) dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych,
 - 3) wchodzenia na elementy konstrukcyjne sauny nieprzeznaczone do tego celu,
 - 4) niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
 - 5) nieobyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - 6) korzystania z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
13. Z sauny suchej nie mogą korzystać osoby:
 - 1) cierpiące na jakąkolwiek dolegliwość skórą i inne choroby zgodne z przeciwwskazaniami lekarza (np. przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolności nerek, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, tarczycy, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne)
 - 2) kobiety w ciąży,
 - 3) dzieci do lat 16 bez opiekuna.
14. Z sauny suchej mogą korzystać osoby:
 - 1) młodzież od 16-18 roku życia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej,

- 2) osoby powyżej 18 roku życia.
15. Bezwzględnie zabrania się polewania pieca wodą lub innymi środkami chemicznymi, a jedyną osobą mogącą polewać piec jest osoba obsługująca saunę suchą będącą na zmianie.
 16. Ze względów bezpieczeństwa dopuszczalną temperaturą dla ciała w saunie suchej jest 85°C.
 17. Najkorzystniejszym zabiegiem wystarczającym dla organizmu jest dwukrotne wejście do sauny na około 15 min., dłuższe przebywanie może być niebezpieczne dla zdrowia.
 18. Po każdorazowym opuszczeniu sauny należy się umyć i ochłodzić pod natryskiem dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody. W czasie przerwy w zabiegu jak i po zakończeniu sesji w saunie wskazany jest wypoczynek jak i również uzupełnienie płynów w organizmie.
 19. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalających korzystanie z sauny, należy skontaktować się z lekarzem.
 20. Z sauny mogą korzystać wszystkie te osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej. Za skutki zdrowotne z przebywania w saunie Kierownictwo CRO nie ponosi odpowiedzialności. Wskazane jest korzystanie z sauny przez osoby z chorobami gośćcowymi, stawów oraz po urazach stawów.
 21. Teren CRO jest monitorowany w sposób ciągły a nagrania z kamer mogą być podstawą do pociągnięcia do odpowiedzialności użytkowników, którzy nie stosują się do regulaminów obowiązujących na terenie CRO oraz instrukcji pracowników CRO. CRO gwarantuje, iż monitoring prowadzony jest w sposób nienaruszający dóbr osobistych czy godności użytkowników.
 22. Zobowiązuje się wszystkich użytkowników do przestrzegania regulaminu, zasad bezpieczeństwa oraz kulturalnego zachowania.

**W PRZYPADKU POGORSZENIA SAMOPOCZUCIA PODCZAS
POBYTU W SAUNIE LUB JAKICHKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI
ZDROWOTNYCH NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM !!!**

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY EKO:

1. Rozpocznij od umycia ciała pod prysznicem.
2. Wejdź do sauny, usiądź lub połóż się na ręczniku.
3. Czas przebywania zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z sauny (sugerowany czas ok. 20 minut).
4. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało - schładzanie rozpoczynamy od stóp w kierunku serca.
5. Po schłodzeniu odpocznij i uzupełnij poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.
6. Po kąpieli wskazany jest delikatny masaż ciała.