

## **REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ**

- 1.** Sauna sucha jest integralną częścią kompleksu basenowego Centrum Rekreacji Obornik i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu oraz niniejszy Regulamin.
- 2.** W saunie wymagany jest kostium bawełniany, a przebywanie w niej w stroju innym niż bawełniany może spowodować jego zniszczenie.
- 3.** Sauna sucha jest czynna w godzinach urzędowania pływalni CRO.
- 4.** Rozliczanie pobytu w saunie suchej odbywa się w oparciu o cennik ustalony przez Kierownika CRO.
- 5.** 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.
- 6.** Przed wejściem do sauny suchej należy dokładnie umyć ciało i wytrzeć się do sucha.
- 7.** W saunie suchej należy używać własnego ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą oraz pozostawić obuwie basenowe przed drzwiami do sauny.
- 8.** W saunie może przebywać jednocześnie max.6 osób.
- 9.** W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
- 10.** W saunie suchej zabrania się:
  - Wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz wszelkich urządzeń służących do rejestrowania obrazu lub dźwięku,
  - Dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych,
  - Wchodzenia na elementy konstrukcyjne sauny nieprzeznaczone do tego celu,
  - Niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
  - Nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
  - Korzystania z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
- 11.** Z sauny suchej nie mogą korzystać osoby:
  - Cierpiące na jakąkolwiek dolegliwość skórnią i inne choroby zgodnie 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, tarczyca, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne)
  - Kobiety w ciąży,
  - Dzieci do lat 16 bez opiekuna.
- 12.** Z sauny suchej mogą korzystać osoby:
  - Z chorobami gośćcowymi, stawów oraz po urazach stawów,
  - Młodzież od 16-18 roku życia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej,
  - Osoby powyżej 18 roku życia.
- 13.** Bezwzględnie zabrania się polewania pieca wodą lub innymi środkami chemicznymi, a jedyną osobą mogącą polewać piec jest osoba obsługująca saunę suchą będącą na zmianie.
- 14.** Ze względów bezpieczeństwa dopuszczalną temperaturą dla ciała w saunie suchej jest 85°C.
- 15.** Najkorzystniejszym zabiegiem wystarczającym dla organizmu jest dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. dłuższe przebywanie może być niebezpieczne dla zdrowia.
- 16.** 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.
- 17.** W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalających korzystanie z sauny, należy skontaktować się z lekarzem.
- 18.** 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.
- 19.** Zobowiązuje się wszystkich użytkowników do przestrzegania regulaminu, zasad bezpieczeństwa oraz kulturalnego zachowania.