

## OGÓLNY REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN CZARTOWICE 17

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi.
3. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik obsługi.
4. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
5. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie i dzieci pod nadzorem osób dorosłych.
6. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
7. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanych pomieszczeń.
8. Podczas przebywania w saunie całe ciało powinno znajdować się na ręczniku, ze stopami włącznie.
9. Zaleca się korzystanie z sauny dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności organizmu.
10. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń. Na terenie saunarium obowiązuje zakaz używania kosmetyków do ciała pod natryskami z wyjątkiem jednej łazienki oznaczonej w tym celu.
11. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
12. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
13. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są jedynie ręczniki kąpielowe. Strefa saun i pawilonu relaksu jest strefą beztekstylną (zabrania się wchodzenia do saun w strojach kąpielowych).
14. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
15. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
16. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.
17. Na teren sauny zabrania się:
  1. wchodzenia w ubraniu oraz 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,
9. korzystania z kosmetyków pod natryskami w strefie schładzania.

18. Po pobycie w saunie, przed wejściem do balii z zimną wodą należy spłukać ciało pod prysznicem.

19. Puste cebrzyki na wodę należy odstawiać w wyznaczone miejsce przed wniesieniem do sauny kolejnego.

20. Podczas polewania kamieni wodą, podnoszenia wilgotności i temperatury w saunie, należy uzyskać zgodę pozostałych uczestników seansu.

21. W saunie z aromaterapią zabrania się polewania kamieni bez zgody obsługi.

22. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie.

23. 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.

24. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z terenu saunarium z zakazem korzystania w przyszłości.

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

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



# CZARTOWICE 17