

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

§ 1. Zasady ogólne

1. Sauna sucha (dalej zwana „sauną”) jest integralną częścią obiektu Widokownia (zwanego dalej „Obiektem”) – obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu oraz niniejszy Regulamin.
2. Sauna jest obiektem, z którego korzystać mogą wyłącznie Goście obiektu Widokownia.
3. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym. Przebywanie w niej w stroju innym niż bawełniany może spowodować jego zniszczenie.
4. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i wytrzeć się do sucha.
5. W saunie suchej należy używać własnego ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą.
6. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
7. W saunie mogą przebywać jednocześnie maksymalnie 2 osoby.
8. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
9. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
10. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie i dzieci pod nadzorem osób dorosłych.
11. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
12. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
13. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe.
14. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
15. Po pobycie w saunie kategorycznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
16. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie.
17. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
 - Bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym
 - Osobom z chorobami krążenia
 - Osobom chorującym na cukrzycę
 - Kobietom w czasie menstruacji
18. Właściciele obiektu nie odpowiadają za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu.
19. Z sauny suchej nie mogą korzystać osoby:
 - Cierpiące na jakiegokolwiek dolegliwości skórne i inne choroby zgodnie z przeciwwskazaniami lekarza (przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolność

nerek, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, tarczyca, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne np. ból zęba) oraz kobiety w ciąży.

- Osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

20. Dopuszczalna - ze względów bezpieczeństwa - temperatura dla ciała w saunie suchej, to 85°C.
21. Dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.
22. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy się umyć i ochłodzić pod natryskiem dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody. W przerwie i po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest wypoczynek oraz uzupełnienie poziomu płynów w organizmie.
23. W razie wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalającego na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.
24. Z sauny mogą korzystać tylko osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie suchej właściciele Obiektu nie ponoszą odpowiedzialności.

§ 2. Zabrania się

1. Wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu.
2. Wykonywania zabiegów kosmetycznych.
3. Wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych
4. Wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych.
5. Nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.
6. Palenia tytoniu.
7. Niszczenia i uszkodzania wyposażenia

§ 3. Z sauny suchej nie mogą korzystać osoby:

1. Cierpiące na jakiegokolwiek dolegliwości skórne i inne choroby zgodnie z przeciwwskazaniami lekarza (przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolność nerek, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, tarczyca, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne np. ból zęba) oraz kobiety w ciąży.