

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z niniejszym regulaminem.
2. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracowników obsługi.
3. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik obsługi.
4. Sauna jest obiektem służącym procesowi odnowy biologicznej i rehabilitacji. Na terenie sauny zabrania się:
 - chodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
 - hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
 - wnoszenia napojów alkoholowych,
 - nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
5. Sauny są strefą nietekstylną. Użytkownicy muszą liczyć się z możliwością, iż ze strefy tej będą korzystać osoby nagie lub niekompletnie ubrane.
6. Z saun należy korzystać zupełnie nago z owinięciem ciała w ręcznik, strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele i może spowodować podrażnienia skóry .
7. Przed wejściem do sauny należy zaopatrzyć się w klapki oraz dwa ręczniki, jeden służy do wycierania się a drugi jako podkładka na ławę.
8. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
9. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
10. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
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. Bezwzględnie z sauny nie mogą korzystać osoby: chore na serce, nadciśnienie, po udarach z chorobami naczyń krwionośnych, ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych, z gorączką, chore na tarczycę, w ciąży, chore na padaczkę(epilepsję), małe dzieci z powodu braku wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji, osoby po spożyciu alkoholu lub innego środka odurzającego. Zaleca się wszystkim osobom korzystającym z sauny o konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia jej wpływu na stan zdrowia.
13. Przed opuszczeniem zespołu saun i wyjściem do strefy basenowej istnieje bezwzględny nakaz schłodzenia całego ciała oraz umycia całego ciała pod prysznicem bez użycia mydła.
14. Po pobycie w saunie kategorycznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
15. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
16. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie punkty regulaminu.
17. Gminny Ośrodek Sportu zastrzega sobie możliwość zmiany regulaminu na potrzeby organizacji spotkań i wydarzeń. Każdorazowo o zmianie treści regulaminu użytkownik zostanie poinformowany przed wejściem na saunę.
18. Gminny Ośrodek Sportu nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.