

## **Regulamin korzystania z sauny parowej**

### **Centrum Rehabilitacji i wypoczynku UMINA**

1. Sauna parowa jest integralną częścią basenu i obowiązują w niej przepisy Regulaminu basenu, Regulaminu obiektu oraz niniejszego regulaminu.
2. Osoby korzystające z sauny oświadczają, że zapoznali się z regulaminem i akceptują jego postanowienia.
3. Nadzór nad przestrzeganiem regulaminów i zasad bezpieczeństwa pełni obsługa basenu. Wszyscy użytkownicy sauny zobowiązani są do bezwzględnego stosowania się do ich poleceń.
4. Korzystanie z sauny jest bezpłatne dla gości obiektu lub dla osób posiadających bilet wstępu na basen.
5. Sauna czynna jest w godzinach działania basenu.
6. Sauna osiąga temperaturę do 40 stopni.
7. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby pełnoletnie oraz dzieci powyżej 12 roku życia pod opieką rodzica (opiekuna prawnego). Wszystkie osoby korzystające z sauny powinny być zdrowe i nie mieć żadnych przeciwwskazań do korzystania z tej formy rekreacji. Dopuszcza się korzystanie z sauny parowej przez osoby z chorobami układu ruchu i bólami reumatycznymi oraz po urazach stawów.
8. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
  - a) po zawale mięśnia sercowego, wady serca, niewydolność krążenia, choroba wieńcowa, miażdżyca, niestabilizowane nadciśnienie tętnicze, zaburzenia krzepliwości krwi,
  - b) z chorobami zakaźnymi,
  - c) z jaskrą,
  - d) z chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy,
  - e) z niestabilizowaną hiperglikemią,
  - f) z chorobą nowotworową,
  - g) z padaczką
  - h) kobiety w ciąży i podczas miesiączki.
9. Zaleca się korzystanie z sauny w towarzystwie innej osoby.
10. Przed wejściem do sauny należy zmyć makijaż, wziąć prysznic i dokładnie osuszyć ciało. Z sauny należy korzystać w bawełnianym kostiumie kąpielowym.
11. W saunie należy bezwzględnie siedzieć lub leżeć na osobnym ręczniku kąpielowym. Obuwie basenowe należy zostawić przed wejściem do sauny.
12. Zaleca się przebywanie w saunie nie dłużej niż 15 minut. Sesję można powtórzyć maksymalnie jeden raz. Dłuższe przebywanie w saunie jest niebezpieczne dla zdrowia.
13. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy umyć i ochłodzić ciało pod natryskiem. W przerwie i po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest wypoczynek i uzupełnienie poziomu płynów w organizmie.
14. W saunie może przebywać nie więcej niż 6 osób.
15. W saunie obowiązuje bezwzględny zakaz:
  - a) dotykania i manipulowania urządzeniami grzewczymi,

- b) wnoszenia naczyń, butelek z napojami i wszelkich przedmiotów poza ręcznikiem,
  - c) noszenia okularów, soczewek kontaktowych i biżuterii.
16. Za wszelkie wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu, zasad bezpieczeństwa lub związane ze stanem zdrowia osoby korzystającej z sauny obiekt nie ponosi odpowiedzialności.