**Regulamin sauny**

1. Sauna jest integralną częścią pływalni i obowiązują na jego terenie przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu.

2. Przed wejściem na teren sauna i przed rozpoczęciem korzystania z poszczególnych urządzeń należy zapoznać się z regulaminem.

3. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.

4. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników pływalni.

5. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.

6. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności.

7. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.

8. Dzieci do lat 14 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieka osób pełnoletnich.

9. Z sauny nie mogą korzystać osoby:

* chore na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
* chore na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory,
* ostre infekcje i stany astmatyczne,
* z gorączką,
* kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży
* zmęczone i w stanie intoksykacji

10.W pomieszczeniu sauny suchej panuje temperatura 80 – 100°C.

11.Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).

12. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:

* załatwić potrzeby fizjologiczne
* zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
* zdjąć okulary i szkła kontaktowe
* umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha.
* zdjąć obuwie basenowe

13. Maksymalnie w jednej saunie może przebywać 6 osób.

14.W saunach należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.

15.W saunie zabrania się:

* umieszczanie przedmiotów łatwo palnych na lub w pobliżu elementów grzejnych,
* po wyjściu z sauny wchodzenia do basenu bez uprzedniego skorzystania z prysznica.

16. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi pływalni