



REGULAMIN SAUNY SUCHEJ - UZNAM ARENA

1. Sauna sucha jest integralną częścią Kompleksu Sportowego Uznam Arena i przynależy do strefy Pływalni Krytej, obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu oraz niniejszy Regulamin.
2. W saunie wymagany jest kostium bawełniany, przebywanie w niej w stroju innym niż bawełniany może spowodować jego zniszczenie.
3. Sauna sucha jest czynna w godzinach funkcjonowania pływalni.
4. Pobyt w saunie suchej odbywa się w oparciu o wykupiony bilet lub karnet wejścia na pływalnię, w przypadku przekroczenia czasu obowiązują dopłaty określone w Cenniku wskazane dla tych pozycji.
5. Przed wejściem do sauny suchej należy zmyć makijaż, dokładnie umyć ciało i wytrzeć się do sucha.
6. W saunie suchej należy używać własnego ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą oraz pozostawić obuwie basenowe przed drzwiami do sauny.
7. W saunie może przebywać jednocześnie max.6 osób.
8. W saunie suchej zabrania się:
 - a) wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz wszelkich urządzeń służących do rejestrowania obrazu lub dźwięku,
 - b) wnoszenia naczyń, butelek z napojami i wszelkich przedmiotów poza ręcznikiem
 - c) korzystania z kremów, żeli do smarowania skóry i ciała
 - d) dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych,
 - e) wchodzenia na elementy konstrukcyjne sauny nieprzeznaczone do tego celu,
 - f) niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
 - g) nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - h) korzystania z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych (grozi poparzeniem ciała).
 - i) polewania pieca wodą, olejkami eterycznymi lub innymi środkami chemicznymi,
 - j) dotykania kamieni i innych elementów pieca
 - k) układaniu na piecu wszelakich rzeczy
 - l) polewania jakiegokolwiek cieczą ścian, ławek, sufitu
 - m) korzystania z sauny w taki sposób, który powoduje kontakt wody lub jakiegokolwiek innej cieczy z elementami drewnianymi sauny.
9. Z sauny suchej nie mogą korzystać osoby:
 - a) cierpiące na jakąkolwiek dolegliwość skórnią i inne choroby zgodne z przeciwwskazaniami lekarza (np. przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolności nerek, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, tarczycza, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne)
 - b) kobiety w ciąży,



- c) dzieci do lat 16 bez opiekuna.
10. Z sauny suchej mogą korzystać osoby:
- a) osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej.
 - b) z chorobami gośćcowymi, stawów oraz po urazach stawów,
 - c) młodzież od 16-18 roku życia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej,
 - d) osoby powyżej 18 roku życia
11. Ze względów bezpieczeństwa dopuszczalną temperaturą dla ciała w saunie suchej jest 85°C
12. Zaleca się korzystanie z sauny w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w przypadku złego samopoczucia. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie powiadomić Ratownika dyżurującego przy niecce basenowej.
13. Zalecanym zabiegiem jest wejście do sauny na około 10-12 min., dłuższe przebywanie może być niebezpieczne dla zdrowia.
14. Po każdorazowym opuszczeniu sauny należy się umyć i ochłodzić pod natryskiem dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody.
15. W czasie przerwy w zabiegu jak i po zakończeniu sesji w saunie wskazany jest wypoczynek jak i również uzupełnienie płynów w organizmie.
16. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalających korzystanie z sauny, należy skontaktować się z lekarzem.
17. Za skutki zdrowotne w związku z przebywaniem w saunie Ośrodek Sportu i Rekreacji „Wyspiarz” nie ponosi odpowiedzialności.