

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ (FIŃSKIEJ)

01. Sauna sucha (fińska) jest integralną częścią saunarium i obowiązują w trakcie jej użytkowania przepisy regulaminu ogólnego, regulaminu saunarium oraz dodatkowo niniejszego regulaminu.
02. Nie stosowanie się do poniższych zasad stanowi poważne naruszenie regulaminu.
03. W celu skorzystania z usług dodatkowych należy zwrócić się do pracownika obsługi saunarium.
04. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
05. Każdy korzystający podejmuje kąpiel w saunie na własne ryzyko i odpowiedzialność.
06. Korzystanie z saunarium przez dzieci poniżej 6 lat jest zabronione.
07. Osoby powyżej 50 lat przed skorzystaniem z saunarium powinny skonsultować się z lekarzem.
08. Zabrania się korzystania z sauny osobom, których stan zdrowia a zwłaszcza: choroby serca, nadciśnienie, choroby naczyń krwionośnych, tarczycy, klaustrofobia, epilepsja, ostre stany reumatyczne, gorączka, stany intoksykacji, zmęczenie, kobietom w ciąży - mogą stanowić zagrożenie utraty zdrowia lub życia.
09. Zabrania się korzystania z sauny osobom, których oznaki zewnętrzne wskazują na zakaźne choroby skóry i inne choroby zakaźne: grzybicę, brodawicę, rumień, różę itp., otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, brak higieny osobistej, częste iniekcje dożylnie na kończynach, trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi, agresywne zachowania.
10. Zabrania się korzystania z sauny kobietom w czasie menstruacji
11. Zarząd Baseny Miejskie „Termy Jakuba” Sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne negatywne skutki zdrowotne korzystania z sauny osób wymienionych w punktach 8-10.
12. Zabrania się:
 - biegania po saunie i hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów
 - wchodzenia na elementy konstrukcyjne saun nieprzeznaczone do tego celu, dotykania oraz manipulowania przy urządzeniach elektrycznych, grzewczych
 - wnoszenia do pomieszczeń saun naczyń, resztek jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych
 - wnoszenia lodu do pomieszczeń sauny
 - wnoszenia na teren sauny alkoholu i napojów alkoholowych
 - wnoszenia na teren sauny własnego jedzenia i napojów, palenia tytoniu
 - niszczenia i uszkodzania wyposażenia
 - nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe
 - umieszczanie przedmiotów łatwo palnych na lub w pobliżu elementów grzejnych
 - wnoszenia i stosowania żadnych własnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji zapachowych lub kąpielowych
 - polewania wodą pieca i kamieni rozgrzanych
 - przesuwania, dotykania gorących kamieni i pieca
13. Wszelkie skaleczenia, problemy ze zdrowiem oraz pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać najbliższemu pracownikowi obsługi.
14. Korzystający z sauny przed rozpoczęciem kąpieli powinni:
 - umyć dokładnie ciało pod prysznicem przy użyciu mydła lub innego środka myjącego
 - zdjąć wszelkie przedmioty metalowe, gdyż mogą one stać się przyczyną poparzeń ciała
 - zdjąć okulary i szkła kontaktowe
 - załatwić potrzeby fizjologiczne
 - zdjąć obuwie basenowe
15. W saunie należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą w celu uniknięcia poparzenia.
16. W pomieszczeniu sauny panuje temperatura 70 - 120 °C i wilgotność powietrza od 10 do 35% a źródłem ciepła są rozgrzane kamienie.
17. Czas pojedynczego pobytu w saunie fińskiej (suchej) nie powinien przekraczać 5 - 15 min.
18. Ogólny czas dziennego pobytu w samej saunie nie powinien przekraczać - 30 min.
19. Powyżej podany czas jest czasem sugerowanym, a każdy użytkownik powinien dostosować go do możliwości własnego organizmu.
20. Po każdym wyjściu z sauny zaleca się użyć prysznica na przemiennie zimną i gorącą wodą oraz relaksu około 15 min.