

Regulamin sauny suchej

Ośrodka Sportowo – Rekreacyjnego „Kurdwanów Nowy”

I. CZĘŚĆ OGÓLNA

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać z niniejszym regulaminem oraz bezwzględnie stosować się do poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi.
2. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby bez przeciwwskazań lekarskich.
3. Korzystający bierze pełną odpowiedzialność z konsekwencji wynikających ze stanu zdrowia i wpływu sauny na jego organizm.
4. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny jedynie pod opieką pełnoletniego opiekuna.
5. Korzystający z sauny musi zaopatrzyć się w klapki, mydło i dwa ręczniki.
6. W saunie może przebywać jednocześnie max. 8 osób.
7. Osoby korzystające z sauny zobowiązują się do przestrzegania porządku i zachowania higieny osobistej.
8. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z zapoznaniem się z regulaminem i akceptacją wszystkich jego punktów.

II. ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

1. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało pod prysznicem i wytrzeć się do sucha.
2. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w okularach oraz szklach kontaktowych, należy również zdjąć wszelkie przedmioty metalowe, aby uniknąć poparzeń ciała.
3. W saunie suchej należy używać ręcznika (drugi ręcznik) w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewniana, a obuwie pozostawić przed drzwiami sauny.
4. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
5. Dwukrotne wejście do sauny na około 15 minut, jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.
6. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy się umyć i ochłodzić pod natryskiem.
7. Po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest odpoczynek oraz uzupełnienie poziomu płynów w organizmie.