



## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

1. Sauna sucha jest częścią WOSiR Szelment sp. z o.o. i obowiązuje w niej niniejszy Regulamin.
2. W saunie wymagany jest kostium bawełniany, a przebywanie w niej w stroju innym niż bawełniany może spowodować jego zniszczenie.
3. Sauna sucha jest czynna w godzinach urzędowania recepcji ośrodka WOSiR Szelment sp. z o.o.
4. Odpłatność za skorzystanie z sauny suchej odbywa się zgodnie z obowiązującym cennikiem.
5. Przed wejściem do sauny suchej należy 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 przed drzwiami do sauny.
7. W saunie może przebywać jednocześnie max.14 osób.
8. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
9. W saunie suchej zabrania się:
  - a) wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz wszelkich urządzeń służących do rejestrowania obrazu lub dźwięku,
  - b) dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych,
  - c) niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
  - d) nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
  - e) korzystania z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
10. Z sauny suchej nie mogą korzystać osoby:
  - a) cierpiące na jakąkolwiek dolegliwość skórą 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, tarczycy, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne)
  - b) kobiety w ciąży,
11. Z sauny suchej mogą korzystać osoby:
  - a) z chorobami gośćcowymi, stawów oraz po urazach stawów,
  - b) osoby do 18 roku życia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej,
  - c) osoby powyżej 18 roku życia.
12. Ze względów bezpieczeństwa dopuszczalną temperaturą dla ciała w saunie suchej jest 85°C.
13. Najkorzystniejszym zabiegiem wystarczającym dla organizmu jest dwukrotne wejście do sauny na około 15 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. W czasie przerwy w zabiegu jak i po zakończeniu sesji w saunie wskazany jest wypoczynek jak i również uzupełnienie płynów w organizmie.
15. Z sauny mogą korzystać osoby, nie posiadające przeciwwskazań zdrowotnych. Za skutki zdrowotne z przebywania w saunie WOSiR Szelment sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności.
16. Zobowiązuje się wszystkich użytkowników do przestrzegania regulaminu, zasad bezpieczeństwa oraz kulturalnego zachowania.