**PRZED KORZYSTANIEM Z SAUNY NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z NINIEJSZYM**

**REGULAMINEM I INSTRUKCJĄ KORZYSTANIA Z SAUNY**

**REGULAMIN SAUNY**

Sauna jest obiektem służącym procesowi odnowy biologicznej

i rehabilitacji.

1. Z Sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
2. Osoby cierpiące z powodu chorób przewlekłych powinny, przed pierwszym seansem, zasięgnąć opinii lekarza, gdyż niektóre choroby mogą być przeciwwskazaniem do korzystania z sauny.
3. Nie zaleca się korzystania z sauny bezpośrednio po obfitym posiłku.
4. Przed skorzystaniem z sauny nie należy stosować kosmetyków, w szczególności w formie kremów lub balsamów do ciała, gdyż powoduje to ograniczenie pocącej się powierzchni ciała i intensywności pocenia się.
5. W saunie obowiązuje kategoryczny zakaz wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych.
6. Zakazuje się wstępu osobom, których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub podobnie działającego środka.
7. Osoby niepełnoletnie mogę korzystać z sauny wyłącznie pod opieką osób dorosłych.
8. Jednorazowo w kabinie sauny nie może się znajdować grupa większa niż 8-12 osób.
9. Korzystający z sauny ponosi pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo osób korzystających wspólnie z sauny.
10. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko osoba z obsługi sauny.
11. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
12. Obsługa sauny nie ponosi odpowiedzialności za zdrowie i skutki korzystania z sauny.
13. Do kąpieli w saunie trzeba zaopatrzyć się w obuwie basenowe, ręcznik;
14. Korzystanie z sauny w stroju innym niż bawełniany może spowodować jego zniszczenie.
15. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe.
16. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach i zegarkach.
17. W saunie nie należy przebywać w okularach i szkłach kontaktowych.
18. Pobyt w saunie jednorazowo nie powinien przekraczać 15 minut.
19. W przypadku gorszego samopoczucia w czasie kąpieli należy niezwłocznie opuścić saunę.
20. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
21. Grupy Osób/Osoby regularnie korzystające z sauny zobowiązuje się do dostarczenia drewna opałowego.

SAUNA SUCHA PRZECIWSKAZANIA

1. Ostre okresy choroby
2. Nadciśnienie tętnicze
3. Nosicielstwo chorób zakaźnych
4. Niewydolność krążenia
5. Gorączka
6. Choroby serca
7. Choroby nowotworowe
8. Miażdżycowe stwardnienie tętnic oraz zakrzepowo – zatorowe zapalenie tętnic
9. Skłonności do krwawień oraz kruche naczynia krwionośne
10. Cukrzyca
11. Nadczynność tarczycy
12. Czynna choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy
13. Choroby ośrodkowego układu nerwowego
14. Padaczka i stany psychotyczne
15. Ciążą.

NALEŻY PAMIĘTAĆ, ŻE KAŻDA OSOBA INDYWIDUALNIE REAGUJE NA POBYT W SUCHEJ SAUNIE. W PRZYPADKU JAKICHKOLWIEK NIEPOKOJĄCYCH SYGNAŁÓW NALEŻY JAK NAJSZYBCIEJ OPUŚCIĆ SAUNE I POWIADOMIĆ OBSŁUGĘ.