

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Sauna jest integralną częścią kompleksu basenów i obowiązują na niej przepisy Regulaminu Krytej Pływalni OLIMPIC zarządzanej przez Samorządowe Centrum Kultury i Sportu w Strawczynie, ul. Turystyczna 6; 26-067 Strawczyn.
2. Korzystanie z sauny wliczone jest w cenę biletu za basen.
3. Sauna czynna jest:
 - a) w ciągu tygodnia codziennie od godz. 16:00 do godz. 21:45,
 - b) w soboty niedziele i święta od godz. 8:00 do godz. 21:45.
4. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie oraz dzieci powyżej 12 roku życia pod opieką rodzica/opiekuna prawnego.
5. Do sauny należy wejść po dokładnym umyciu się i osuszeniu ciała.
6. Z sauny powinno korzystać się w kostiumie bawełnianym. Korzystanie w innym stroju niż bawełnianym może spowodować jego zniszczenie.
7. Zabrania się: dotykania i manipulowania urządzeniami grzewczymi, wnoszenia naczyń i wszelkich przedmiotów poza ręcznikiem.
8. W saunie może przebywać jednorazowo maksymalnie 6 osób.
9. W saunie bezwzględnie siedzimy lub leżymy na osobistym ręczniku kąpielowym, obuwie basenowe zostawiamy przed wejściem do sauny.
10. Pobyt w saunie 8-12 minut jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu.
11. Z uwagi na duże różnice temperatur pomiędzy poziomami ławek należy wchodzić i schodzić z nich powoli z krótkim (1-2 min.) odpoczynkiem.
12. W saunie nie wolno:
 - a) wnosić wszelkiego rodzaju biżuterii,
 - b) wnosić butelek z napojami,
 - c) nosić okularów lub szkieł kontaktowych,
 - d) dotykać i manipulować urządzeniami grzewczymi.
13. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe - na własną odpowiedzialność. Korzystając z tej formy rekreacji za bezpieczeństwo zdrowotne odpowiada sam użytkownik.
14. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
 - a) chore na serce,
 - b) z nadciśnieniem, po udarach,
 - c) z chorobami naczyń krwionośnych,
 - d) z intensywnymi chorobami skóry,
 - e) ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych,
 - f) z gorączką,
 - g) chore na tarczycę,
 - h) w ciąży,
 - i) chore na padaczkę (epilepsję).

15. *Przed wejściem do strefy basenowej po skorzystaniu z sauny należy umyć całe ciało pod natryskiem.*
16. *Po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest wypoczynek.*
17. *Z sauny powinno się korzystać tylko w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia.*
18. *W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie przycisnąć przycisk alarmowy i powiadomić dyżurującego ratownika przy niecce basenowej*
19. *W razie wypadku spowodowanego nieprzestrzeganiem regulaminu sauny wszelką odpowiedzialność ponosi użytkownik.*
20. *SCKiS nie ponosi odpowiedzialności za wypadki i szkody powstałe wskutek nieprzestrzegania regulaminu, zaleceń i instrukcji personelu oraz w wyniku nieodpowiedniego korzystania z Sauny.*

UWAGA! KORZYSTANIE Z SAUNY ODBYWA SIĘ NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ.