



SAUNA SUCHA – REGULAMIN

1. Sauna sucha (sauna) jest integralną częścią Krytej Pływalni AQUA. Zasady korzystania z sauny określa niniejszy regulamin, a w sprawach w nim nieuregulowanych również odpowiednio przepisy regulaminu Krytej Pływalni.
2. Każdy użytkownik przed wejściem do jej pomieszczenia powinien zapoznać się dokładnie z niniejszym regulaminem i stosować się do jego postanowień.
3. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie należy zdjąć wszelkie przedmioty metalowe oraz umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą a następnie wytrzeć do sucha.
4. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe lub osoby dla których kąpiel w saunie nie stanowi przeciwwskazań do korzystania z sauny.
5. Należy zaopatrzyć się w dwa ręczniki; na jednym obowiązkowo siadamy w czasie pobytu w saunie a drugi służy do wycierania się.
6. Zaleca się aby jeden cykl kąpieli trwał około 25 minut: 8-12 minut przebywania w saunie, a następnie 8-12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą.
7. Po zakończeniu kąpieli w saunie należy spłukać ciało, stopniowo schłodzić ciało pod zimnym prysznicem zaczynając od stóp do głowy.
8. Jednorazowo z sauny może korzystać maksymalnie 7 osób.
9. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
10. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
11. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie należy zgłosić dyżurującemu ratownikowi.
12. Osoby nie stosujące się do regulaminu mogą zostać wyproszone z sauny bądź pouczone przez dyżurującego ratownika.
13. Zabrania się samodzielnego polewania pieca wodą lub innymi płynami. Na prośbę klienta dyżurujący ratownik poleje piec odpowiednią emulsją zapachową.