



## **REGULAMIN SAUNA**

1. Sauna jest integralną częścią pływalni i obowiązują na jej terenie przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu.
2. Przed wejściem na teren sauny i przed rozpoczęciem korzystania z poszczególnych urządzeń należy zapoznać się z regulaminem.
3. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
4. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników pływalni.
5. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności.
6. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
7. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
8. W pomieszczeniu sauny suchej panuje temperatura 80-100°C.
9. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
10. Przed wejściem do sauny należy:
  - załatwić potrzeby fizjologiczne,
  - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
  - zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
  - umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha,
  - zdjąć obuwie basenowe,
  - w pomieszczeniach saun należy przebywać w kostiumach kąpielowych,
11. Maksymalnie w saunie mogą przebywać 4 osoby.
12. W saunie należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
13. W saunie zabrania się:
  - umieszczania przedmiotów łatwopalnych, na lub w pobliżu elementów grzejnych,
  - po wyjściu z sauny wchodzenia do basenu bez uprzedniego skorzystania z prysznica.
14. Wszelkie pogorszenia samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi sauny (ratownikowi).

**Regulamin zatwierdził  
Dyrektor MOSiR**