

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ NA PŁYWALNI MIEJSKIEJ NA OSIEDLU PIASKI W LEGIONOWIE

1. Sauna sucha jest integralną częścią pływalni i w czasie korzystania z niej obowiązują przepisy regulaminu ogólnego pływalni oraz dodatkowo niniejszego regulaminu.
2. Każda osoba korzystająca z sauny ma obowiązek zapoznania się z ww. regulaminami oraz tablicami informacyjnymi i instrukcjami obsługi.
3. Prawo do samodzielnego korzystania z sauny mają Klienci, którzy ukończyli 18 rok życia.
4. Dzieci i młodzież (osoby niepełnoletnie) mogą korzystać z sauny tylko pod opieką dorosłych.
5. W saunie może przebywać jednocześnie maksymalnie 10-12 osób
6. Z sauny mogą korzystać osoby, które wykupiły bilet jednorazowy lub posiadają karnet na basen.
7. Z sauny suchej mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe (w przypadku kwestii spornej decyduje pracownik basenu).
8. Przed wejściem do sauny należy:
 - 1) dokładnie umyć ciało i wytrzeć się do sucha,
 - 2) zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
9. W saunie należy używać własnego ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą oraz pozostawić obuwie basenowe przed drzwiami do sauny.
10. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
11. Najkorzystniejszym zabiegiem wystarczającym dla organizmu jest dwukrotne wejście do sauny na około 10-15 min. Dłuższe przebywanie może być niebezpieczne dla zdrowia.
12. Pobyt w saunie suchej rozpoczyna się od ław niskich, stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia. Na ławach można siedzieć lub leżeć (w przypadku wolnych miejsc).
13. 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 również uzupełnienie płynów w organizmie.
14. Sauny powinny być wykorzystywane zgodnie z ich przeznaczeniem, wyłącznie jako forma odnowy biologicznej. Nie wolno niszczyć wyposażenia, zanieczyszczać kabiny i natrysków.
15. Obsługa hali basenowej ma prawo i obowiązek kontroli czystości i sprawności urządzeń sauny w każdej chwili, nawet w czasie korzystania z sauny przez inne osoby.
16. W przypadku zauważenia nieprawidłowości działania kabiny sauny (niska temperatura) należy kierować uwagi do ratowników.
17. W saunie suchej zabrania się:
 - 1) wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz wszelkich urządzeń służących do rejestrowania obrazu lub dźwięku,
 - 2) korzystania z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych,
 - 3) wnoszenia ostrych przedmiotów, alkoholu, środków odurzających i posiłków,
 - 4) stosowania własnych olejków zapachowo -eterycznych.
18. Osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu, środków odurzających i dopingujących, będą zmuszone do opuszczenia terenu pływalni, bez zwrotu poniesionych przez nich kosztów.
19. Zobowiązuje się wszystkich użytkowników do przestrzegania regulaminu, zasad bezpieczeństwa oraz kulturalnego zachowania.
20. Osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu, środków odurzających i dopingujących, będą zmuszone do opuszczenia terenu pływalni, bez zwrotu poniesionych przez nich kosztów.
21. Z sauny mogą korzystać wszystkie te osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej. Za skutki zdrowotne z przebywania w saunie Pływalnia nie ponosi odpowiedzialności. W szczególności z sauny nie mogą korzystać:
 - 1) osoby cierpiące na jakiegokolwiek dolegliwości skórne,
 - 2) osoby cierpiące na inne choroby z przeciwwskazaniami lekarza:
 - a) przeziębienie,
 - b) grypa,
 - c) wysoka temperatura,
 - d) grzybica,
 - e) choroby płuc,
 - f) ostra faza trądziku różowatego,
 - g) nadciśnienie,
 - h) żylaki,
 - i) wrzody,
 - j) niewydolność nerek,
 - k) astma,
 - l) epilepsja,
 - m) jaskra,
 - n) kobiety w ciąży.
23. Wszelkie uwagi i wnioski korzystający mogą zgłaszać kierownictwu pływalni.

