

**REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY
HALI SPORTOWO - REHABILITACYJNEJ W DREZDENKU**

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Sauna czynna jest od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 – 22: 00, po wcześniejszej rezerwacji u instruktorów **Hali** pod nr tel. 95 762 14 95.
3. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi.
4. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik obsługi.
5. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
6. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
7. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
8. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
9. Zaleca się korzystanie z sauny dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności organizmu.
10. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
11. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
12. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
13. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym.
14. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
15. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia **psychicznego**, należy zachować spokój i ciszę.

16. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.

17. Na teren sauny zabrania się:

- wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
- wykonywania zabiegów kosmetycznych,
- hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
- wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
- wnoszenia oraz spożywania napojów alkoholowych
- nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
- palenia tytoniu,
- wnoszenia oraz używania narkotyków, środków odurzających oraz dopalaczy
- niszczenia i uszkodzania wyposażenia.

18. Po pobycie w saunie kategorię nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.

19. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie nacisnąć przycisk alarmowy.

20. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:

- bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
- osobom z chorobami krążenia,
- osobom chorującym na cukrzycę,
- osobom nietrzeźwym,
- kobietom ciężarnym,
- kobietom w czasie menstruacji.

21. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z obiektu bez prawa zwrotu wcześniej uiszczonych opłat.

22. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.

23. Skargi i wnioski należy kierować do **Dyrektora Hali**.

Dyrektor Hali Sportowo – Rehabilitacyjnej
w Drezdenku