

Załącznik nr 1 DO REGULAMINU PŁYWAJNI SP NR 19 W ŁODZI

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Sauna jest integralną częścią Pływalni SP nr 19 w Łodzi. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Prawo do korzystania z sauny mają osoby, które dokonały opłaty wstępu na halę basenową (w ramach max 45 minut) i spełniają warunki określone niniejszym Regulaminem.
3. Sauna czynna jest w godzinach określonych w harmonogramie pracy pływalni.
4. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do wskazówek jej użytkownika, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi.
5. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania może dokonywać tylko pracownik obsługi.
6. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
7. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
8. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
9. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
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 korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
15. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.
16. Na teren sauny zabrania się:
 - wchodzenia w ubraniu oraz w obuwiu,
 - wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 - hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
 - wnoszenia napojów alkoholowych,

- nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
- palenia tytoniu,
- niszczenia i uszkodzania wyposażenia.

17. Po pobycie w saunie kategorycznie **nie można korzystać z wanny jacuzzi** oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.

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

19. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:

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

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

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

22. Zarządzający obiektem nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.

Dyrektor SP nr 19 w Łodzi.