

Regulamin korzystania z sauny w Hali Widowiskowo – Sportowej w Miejskiej Górcie

1. Wstępując na teren Hali Widowiskowo – Sportowej każdy użytkownik sauny zobowiązany jest do zapoznania się jak i przestrzegania regulaminu Hali Widowiskowo – Sportowej w Miejskiej Górcie.
2. Z sauny mogą korzystać osoby, które ukończyły 18 rok życia. Warunkiem skorzystania z sauny jest okazanie ważnego dowodu tożsamości do wglądu pracownikowi Strefy Fitness.
3. Wejście do sauny umożliwia jedynie wpis na listę osób korzystających z sauny w rejestracji przy wejściu do Strefy Fitness.
4. Przed wejściem do sauny należy dokładnie umyć ciało i wytrzeć się do sucha
5. Do sauny należy wchodzić boso.
6. W saunie wymagany jest kostium bawełniany, a przebywanie w niej w stroju innym niż bawełniany może spowodować jego zniszczenie.
7. Z miejsc siedzących w saunie można korzystać jedynie po uprzednim przykryciu ich (np. ręcznikiem kąpielowym). Dotyczy to także przestrzeni pod stopami.
8. W saunie może przebywać jednocześnie max 5 osób.
9. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi preparatami.
10. Obsługą sauny i znajdujących się w nim urządzeń mogą zajmować się jedynie pracownicy Strefy Fitness. Zabronione jest stosowanie przyniesionych z zewnątrz płynów, esencji, olejków i innych substancji do kąpieli parowych. Szczególnie zabrania się pozostawiania jakichkolwiek przedmiotów w bezpośrednim otoczeniu pieca saunowego, gdyż grozi to pożarem.
11. Nie wolno samodzielnie polewać pieca w saunie żadnymi płynami.
12. Każdy korzystający z sauny, czyni to na własne ryzyko. Za skutki zdrowotne z przebywania w saunie udostępniający nie ponosi odpowiedzialności.
13. Z sauny suchej nie mogą korzystać osoby:
 - cierpiące na jakąkolwiek dolegliwość skórą i inne choroby zgodne z przeciwwskazaniami lekarza (np. przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, osoby po udarach, żylaki, wrzody, niewydolności nerek, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja,

jaskra, daltonizm, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, tarczyca, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne)

- kobiety w ciąży

- kobiety w czasie menstruacji

- ze schizofrenią i innymi schorzeniami psychicznymi

- ze zmianami degeneracyjnymi mięśnia sercowego ze współistniejącą dusznicą bolesną

- do pół roku po przebytych zawale mięśnia sercowego

- pod wpływem alkoholu czy innych środków odurzających

14. Przebywając w saunie należy pamiętać o różnicy temperatur i bezwzględnie być świadomym stanu swojego zdrowia.
15. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia, zawrotów głowy, duszności itp. należy bezwzględnie powiadomić o tym fakcie pracownika Strefy Fitness. Jeżeli jest to możliwe jak najszybciej opuścić strefę.
16. Ze względów bezpieczeństwa dopuszczalną temperaturą dla ciała w saunie suchej jest 85°C
17. Najkorzystniejszym zabiegiem wystarczającym dla organizmu jest dwukrotne wejście do sauny na około 15 min., dłuższe przebywanie może być niebezpieczne dla zdrowia.
18. Po każdorazowym opuszczeniu sauny należy się umyć i ochłodzić pod natryskiem dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody. W czasie przewy w zabiegu jak i po zakończeniu sesji w saunie wskazany jest odpoczynek jak i również uzupełnienie płynów w organizmie.
19. Nie wolno dotykać elementów instalacji doprowadzającej ciepło do urządzeń grzewczych, gdyż grozi to oparzeniem. Nie wolno siadać na kamieniach pieca grzewczego.
20. Poruszanie się pomiędzy różnymi poziomami w kabinie sauny niewyposażonej w poręcze wymaga zachowania szczególnej ostrożności.
21. Wykonywanie masażu z użyciem szczotek jest ze względów higienicznych zabronione.
22. W saunie należy przebywać w pareo/ręczniku zgodnie z zasadami saunowania - siadając, lub kładąc się na ławkach w taki sposób aby żadna część ciała nie stykała się bezpośrednio z deskami (także stopy). Jednocześnie pareo lub ręcznik powinien zasłaniać intymne części ciała.

23. Zachowanie Użytkowników przebywających w Saunie nie może zakłócać wypoczynku innym Użytkownikom.

24. W saunie zabrania się:

- wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz wszelkich urządzeń służących do rejestrowania dźwięku i obrazu
- dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych
- wchodzenia na elementy konstrukcyjne sauny nieprzeznaczone do tego celu
- niszczenia i uszkodzania wyposażenia
- nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite i obraźliwe. Wszyscy korzystający z pomieszczeń przeznaczonych do wypoczynku zobowiązani są do zachowania ciszy i spokoju.
- korzystania z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych

25. Zobowiązuje się wszystkich użytkowników do przestrzegania regulaminu korzystania z sauny w Hali Widowiskowo – Sportowej.

26. Niniejszy regulamin obowiązuje od dnia 28.02.2019 r.