

REGULAMIN SAUNY SUCHEJ

1. Sauna jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 15⁰⁰-21⁵⁰, w soboty i niedziele w godz. 13⁰⁰-19⁰⁰.
2. W saunie może jednocześnie przebywać nie więcej niż 6 osób.
3. Z pobytu w saunie mogą korzystać wyłącznie:
 - a) osoby dorosłe,
 - b) osoby zdrowe.
4. Zalecane jest, aby z sauny korzystać w towarzystwie drugiej osoby.
5. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z sauny i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
6. Przed wejściem do sauny należy:
 - a) zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
 - b) dokładnie umyć ciało pod prysznicem.
7. Osoba korzystająca z sauny powinna posiadać obuwie przeznaczone tylko na saunę i duży ręcznik kąpielowy.
8. Jedno wejście do sauny powinno trwać nie dłużej niż 12 minut. Po każdym wyjściu z sauny należy schłodzić ciało zimną wodą. Przed kolejnym wejściem należy odpocząć 10-15 minut.
9. W saunie siedzimy w zrelaksowanej pozycji, z kolanami podciągniętymi do ciała tak, aby stopy znalazły się w tej samej temperaturze co reszta ciała.
10. Do sauny należy wchodzić nie wcześniej niż około dwie godziny po posiłku.
11. Po opuszczeniu sauny należy usiąść w pozycji pionowej.
12. Po pobycie w saunie nie zaleca się wysiłku fizycznego.
13. W przypadku złego samopoczucia należy bezwzględnie przerwać pobyt w saunie i wezwać pomoc.
14. Regulacja temperatury w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów temperatury pieca). Maksymalna temperatura w saunie wynosi 100° C.
15. Zaleca się wszystkim osobom korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia wpływu sauny na stan zdrowia osób korzystających.
16. W przypadku wynikłych niejasności należy zwracać się do obsługi Hali Sportowo – Widowiskowej.