Regulamin Korzystania z sauny

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. **Zabrania się korzystania z sauny podczas silnego wiatru!!! Ze względu na ryzyko spadających gałęzi i drzew.**
3. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik obsługi.
4. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe.
5. Z sauny mogą korzystać tylko osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
6. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości używanego pomieszczenia.
7. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
8. Należy zdjąć metalową biżuterię , aby uniknąć poparzenia.
9. W saunie nie należy przebywać w okularach i szkłach kontaktowych.
10. **Na terenie sauny zabrania się :**

- wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu

- wykonywania zabiegów kosmetycznych

- wnoszenia naczyń, jedzenia

- wnoszenia napojów alkoholowych

- palenia tytoniu

- niszczenia i uszkadzania wyposażenia

- polewania wodą / dużą ilością, bezpośrednio na grzałki pieca

 **11. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom :**

- bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym

- osobom z chorobami krążenia

- osobom chorującym na cukrzycę

- osobom nietrzeźwym

- kobietom ciężarnym oraz w czasie menstruacji

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