

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

1. Sauna sucha jest integralną częścią pływalni Grójeckiego Ośrodka Sportu „WODNIK” w Grójcu i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu oraz niniejszy Regulamin.
2. Sauna sucha jest czynna w okresie **wakacyjnym (lipiec-sierpień)** w godzinach:
 - od poniedziałku do piątku w godz. **18:00 do 21:30**,
 - w soboty i niedziele oraz inne dni ustawowo wolne od pracy od godz. **10:00 do 21:30**,**W okresie szkolnym (od września do końca czerwca)**
 - poniedziałki, środy, piątki od godz. **18:30 do 21:30**,
 - we wtorki i czwartki od godz. **16:00 do 21:30**,
 - w soboty i niedziele oraz inne dni ustawowo wolne od pracy od godz. **06:00 do 21:30**,
3. Przed wejściem do sauny suchej należy dokładnie umyć ciało i wytrzeć się do sucha.
4. W saunie suchej należy używać własnego ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą oraz pozostawić obuwie basenowe przed drzwiami do sauny.
5. W saunie dużej może przebywać jednocześnie max.14 osób, a w małej 8 osób.
6. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
7. **W saunie suchej zabrania się:**
 - Wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz wszelkich urządzeń służących do rejestrowania obrazu lub dźwięku,
 - 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 lub obraźliwe,
 - Korzystania z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych,
 - Wnoszenia szklanych butelek,
 - Zakaz spożywania alkoholu oraz środków psychotropowych,
 - Hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów.
8. **Z sauny suchej nie mogą korzystać osoby:**
 - Cierpiące na jakąkolwiek dolegliwość skórą i inne choroby zgodne z przeciwwskazaniami lekarza,
 - Kobiety w ciąży,
 - Dzieci do lat 16 bez opiekuna,
 - Dzieci poniżej 7 roku życia bezwzględny zakaz korzystania z sauny.
9. **Bezwzględnie zabrania się** polewania pieca wodą lub innymi środkami chemicznymi.
10. Ze względów bezpieczeństwa dopuszczalną temperaturą dla ciała w saunie suchej jest 85°C.
11. Najkorzystniejszym zabiegiem wystarczającym dla organizmu jest dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. dłuższe przebywanie może być niebezpieczne dla zdrowia.
12. Przed skorzystaniem z sauny obowiązuje suchy ubiór.
13. Po każdorazowym opuszczeniu sauny należy się umyć i ochłodzić pod natryskiem dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody. W czasie przerwy w zabiegu jak i po zakończeniu sesji w saunie wskazany jest wypoczynek jak i również uzupełnienie płynów w organizmie. Po zakończeniu sesji w saunie obowiązkowe jest użycie prysznica przed wejściem na nieckę basenową.
14. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalających na korzystanie z sauny, należy skontaktować się z lekarzem.
15. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną oraz zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
16. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie i powiadomić ratowników pełniących dyżur.
17. Z sauny mogą korzystać wszystkie osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej. Za skutki zdrowotne z przebywania w saunie Kierownictwo GOS Mazowsze w Grójcu nie ponosi odpowiedzialności.
18. Zobowiązuje się wszystkich użytkowników do przestrzegania regulaminu, zasad bezpieczeństwa oraz kulturalnego zachowania. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.

Dyrektor GOS Mazowsze - I. Wojciechowski