

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNARIUM W KOMPLEKSIE BASENOWYM ZAKŁADU LECZNICTWA GRYF

1. Saunarium jest integralną częścią Kompleksu basenowego i na jego terenie obowiązują przepisy Regulaminu ogólnego oraz niniejszego Regulaminu. W skład Saunarium wchodzi sauna sucha (fińska) oraz sauna parowa (rzymska).
2. Przy korzystaniu z pomieszczeń Saunarium należy bezwzględnie stosować się do Regulaminu, zasad poprawnego korzystania z sauny, poleceń i informacji udzielanych przez personel basenu.
3. Obowiązuje zakaz epatowania własną nagością i naruszania poczucia intymności innych użytkowników korzystających z tej strefy.
4. Opłata za korzystanie z saunarium jest wliczona w cenę biletu wstępu na teren Kompleksu basenowego, zgodnie z obowiązującym cennikiem.
5. Zabrania się wnoszenia do strefy saun wszelkich napojów, artykułów spożywczych oraz kosmetyków.
6. Ze strefy saun mogą korzystać tylko osoby zdrowe, lub osoby których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
7. Korzystanie z saunarium przez dzieci poniżej 6 lat jest zabronione.
8. Osoby niepełnoletnie do lat 16 mogą korzystać ze strefy saun wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
9. Osoby powyżej 50 lat przed korzystaniem ze strefy saun powinny skonsultować się z lekarzem.
10. Zabrania się korzystania z sauny kobietom w ciąży oraz osobom, których stan zdrowia, a zwłaszcza: choroby serca, nadciśnienie, choroby naczyń krwionośnych, choroby tarczycy, klaustrofobia, epilepsja, ostre stany reumatyczne, gorączka, stany intoksykacji – mogą stanowić zagrożenie utraty zdrowia lub życia, trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi, agresywne zachowania.
11. Zabrania się korzystania z sauny osobom, których oznaki zewnętrzne wskazują na zakaźne choroby skóry i inne choroby zakaźne: grzybicę, brodawicę, rumień, różę itp., otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, brak higieny osobistej, częste iniekcje dożylnie na kończynach.
12. Zabrania się korzystania z saunarium kobietom w czasie menstruacji.
13. Podczas zabiegów w saunie należy zachowywać się cicho i kulturalnie, unikać głośnych rozmów, dyskusji, pamiętając, iż sauna jest miejscem wyciszenia i odpoczynku.
14. Obsługą saun i znajdujących się w nich urządzeń mogą zajmować się jedynie pracownicy Kompleksu basenowego. Wszyscy użytkownicy sauny zobowiązani są do bezwzględnego przestrzegania poleceń obsługi basenu.
15. W saunie zabrania się:
 - biegania i hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - dotykania oraz manipulowania przy urządzeniach elektrycznych, grzewczych,
 - wnoszenia do pomieszczeń saun naczyń, jedzenia oraz wszelkich przedmiotów obcych a także alkoholu i napojów alkoholowych,
 - palenia tytoniu oraz papierosów elektronicznych,
 - niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
 - nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - umieszczania przedmiotów łatwopalnych na/lub w pobliżu elementów grzejnych,
 - wnoszenia i stosowania żadnych własnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji zapachowych lub kąpielowych,
 - przesuwania, dotykania gorących kamieni i pieca.
16. Z leżaków i miejsc siedzących można korzystać jedynie po uprzednim przykryciu ich np. ręcznikiem, płaszczem czy prześcieradłem kąpielowym.
17. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłosić pracownikowi obsługi basenu.

18. Każdy użytkownik saun zobowiązany jest przed wejściem do sauny do dokładnego umycia całego ciała, z użyciem mydła lub innego środka myjącego do ciała.
19. Korzystający z sauny parowej przed rozpoczęciem z kąpieli powinni:
 - zdjąć wszelkie przedmioty metalowe gdyż mogą one stać się przyczyną poparzeń ciała,
 - zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - załatwić potrzeby fizjologiczne.
20. W pomieszczeniu sauny parowej panuje temperatura 45-60°C a wilgotność powietrza od 45-100%.
21. Korzystający z sauny suchej przed rozpoczęciem z kąpieli powinni:
 - zdjąć wszelkie przedmioty metalowe gdyż mogą one stać się przyczyną poparzeń ciała,
 - zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - załatwić potrzeby fizjologiczne,
 - zdjąć obuwie basenowe.
22. W saunie suchej należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykana się z powierzchnia drewniana w celu uniknięcia poparzenia.
23. W pomieszczeniu sauny suchej panuje temperatura 70-120°C a wilgotność powietrza od 10-35%.
24. Czas pojedynczego pobytu w saunie suchej (fińskiej) nie powinien przekraczać od 5-15 minut. Ogólny czas dziennego pobytu w samej saunie suchej nie powinien przekraczać – 30 minut. Podany czas jest czasem sugerowanym, a każdy użytkownik powinien dostosować go do możliwości własnego organizmu.
25. Osoby korzystające ze strefy saun czynią to na własne ryzyko i odpowiedzialność.
26. Za ewentualne negatywne skutki zdrowotne przebywania w sunie kierownictwo obiektu nie ponosi odpowiedzialności.

Wiceprezes Zarządu

Prezes Zarządu

Jacek Pawłowicz

Romuald Michel