

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Sauna jest integralną częścią Pływalni „SARDYNKA” i obowiązują na niej przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego.
2. Z sauny można korzystać w kostiumie bawełnianym lub ręczniku.
3. Pobyt w saunie rozkładamy na 2-3 sesje. Jedna sesja powinna trwać max do 10 min.  
  
Dwukrotna sesja po ok. 15 min. jest w zupełności wystarczającym zabiegiem dla naszego organizmu.
4. W saunie obowiązkowe jest siedzenie lub leżenie na ławkach, na własnym suchym ręczniku.
5. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w biżuterii (kolczyki, łańcuszki, zegarki itp.).
6. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
7. W każdej saunie może przebywać jednocześnie max.6 osób.
8. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
  - chore na serce,
  - z chorobami naczyń krwionośnych,
  - ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych,
  - z gorączką,
  - chore na tarczycę,
  - w ciąży,
  - chore na padaczkę (epilepsję),
  - małe dzieci z powodu braku wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji.
9. Z sauny mogą korzystać osoby:
  - z chorobami gośćcowymi, stawów,
  - po urazach stawów,
  - z trądzikiem młodzieńczym,
  - z chorobami narządów rodnych.
10. W przerwie i po zakończeniu seansu wskazany jest wypoczynek na ławkach znajdujących się w poczekalni sauny. Nie należy w czasie i po korzystaniu z sauny podejmować wysiłku fizycznego.
11. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy umyć ciało i ochłodzić je pod natryskiem, dobierając dla siebie odpowiednią temperaturę wody.
12. Jeżeli mamy wątpliwości, czy stan zdrowia pozwala nam na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.
13. W przypadku złego samopoczucia należy powiadomić o tym ratownika dyżurnego.
14. Korzystający z sauny czyni to na własną odpowiedzialność.