

REGULAMIN KORZYSTANIA Z ODNOWY BIOLOGICZNEJ

Odnowa biologiczna czynna od poniedziałku do piątku w godz. 16.00 – 21.30
w soboty, niedziele i święta w godz. 10.00 – 21.30

Przed skorzystanie z sauny klienci powinni zapoznać się z niniejszym regulaminem

Ze strefy saun mogą korzystać osoby pełnoletnie lub z opiekunem.

(Osoby poniżej 18 roku życia mogą przebywać wyłącznie pod opieką osoby dorosłej)

**Wchodząc na odnowę biologiczną należy być świadomym
o możliwości przebywania tam osób nagich.**

Z sauny nie mogą korzystać:

- osoby z podwyższoną temperaturą ciała,
- osoby cierpiące na stany zapalne organów wewnętrznych, choroby serca, naczyń krwionośnych.
- osoby z niezupełnie wyleczoną gruźlicą płuc,
- osoby z nowotworami,
- osoby chore na tarczycę,
- osoby chore na padaczkę (epilepsję)
- osoby cierpiące na alergie i choroby skóry,
- kobiety w ciąży i podczas menstruacji.

Przed skorzystaniem z sauny klienci powinni zapoznać się z niniejszym regulaminem.

1. Do sauny wchodzimy po dokładnym umyciu i osuszeniu ciała.
2. Przed wyjściem z sauny na halę basenową należy dokładnie umyć całe ciało pod natryskiem.
3. Do sauny powinniśmy zabrać 2 ręczniki (jeden na którym siedzimy, a drugi do wytarcia ciała).
4. Z sauny należy korzystać zupełnie nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik, lub strój kąpielowy – bawełniany (strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele i może spowodować podrażnienia skóry).
5. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe oraz soczewki kontaktowe.
6. **Etapy korzystania z sauny:**
 - a) gorąca kąpiel stóp,
 - b) pobyt w saunie 8-15 minut,
 - c) szybkie schłodzenie zimną wodą – prysznic, a następnie basen z zimną wodą.
 - d) odpoczynek około 10-15 minut, oraz uzupełnienie płynów (woda mineralna).
7. W saunie siedzimy w zrelaksowanej pozycji, z kolanami podciągniętymi do ciała tak, aby stopy znalazły się w tej samej temperaturze, co reszta ciała.
8. Po opuszczeniu gorącego pomieszczenia należy usiąść w pozycji pionowej tak, aby krążenie mogło się znowu dostosować.
9. Po pobycie w saunie nie zaleca się wysiłku fizycznego.
10. Osoby początkujące stosują jeden cykl kąpieli, to znaczy nagrzewanie i ochładzanie, natomiast osoby przyzwyczajone stosują dwa cykle.
11. Według specjalistów z dziedziny fitness i rekreacji z sauny korzysta się raz na tydzień, zwykle w tym samym dniu tygodnia. Regularne korzystanie z sauny pozwala na skuteczną ochronę organizmu przed przeziębieniem i grypą.
12. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie nacisnąć przycisk alarmowy, dzięki któremu ratownicy WOPR udzielą Państwu pomocy.
13. Zalecane jest korzystanie z sauny w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia.
14. W saunie obowiązuje zakaz przebywania pod wpływem alkoholu oraz środków odurzających.
15. W saunie obowiązuje zakaz używania wulgaryzmów, nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.
16. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko w towarzystwie dorosłego opiekuna.
17. W godzinach przeznaczonych tylko dla pań - Panowie nie mogą korzystać z sauny - grafik godzin umieszczony jest w kasach pływalni oraz u Ratowników WOPR.
19. Kierownictwo pływalni zaleca osobom korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny.
20. Kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek nieprzestrzegania zasad niniejszego Regulaminu.