

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN KRYTEJ PŁYWALNI NAQUARIUS W NAKLE NAD NOTECIĄ

---

1. Zespół saun jest integralną częścią Krytej Pływalni NAQUARIUS, zwanej w dalszej części Krytą Pływalnią, i obowiązują w nim przepisy Regulaminu Ogólnego oraz niniejszego Regulaminu.
2. Przed skorzystaniem z saun korzystający powinni zapoznać się z niniejszym regulaminem.
3. Zespół saun jest obiektem służącym procesowi odnowy biologicznej i rehabilitacji.
4. Zespół saun może być strefą nietekstylną. Użytkownicy muszą liczyć się z możliwością, iż ze strefy tej będą korzystać osoby nagie lub niekompletnie ubrane.
5. Korzystanie z sauny jest dozwolone jedynie dla osób powyżej 18 roku życia.
6. Z saun powinno się korzystać zupełnie nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik, strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele i może spowodować podrażnienia skóry.
7. Do kąpieli w saunie należy zaopatrzyć się w ręcznik.
8. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunach należy umyć całe ciało pod prysznicem a następnie wytrzeć je do sucha.
9. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
10. Do sauny należy wchodzić boso.
11. Z saun mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
12. Bezwzględnie z sauny nie mogą korzystać osoby:
  - chore na serce, nadciśnienie, po udarach, z chorobami naczyń krwionośnych,
  - ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych, z gorączką,
  - chore na tarczycę,
  - kobiety w ciąży i w okresie menstruacji,
  - chore na padaczkę (epilepsję),
  - z intensywnymi chorobami skóry, egzemami,
  - infekcjami septycznymi,
  - ostrą lub niewyleczoną gruźlicą,
  - objawami dekompresji,
  - osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub innego środka odurzającego.Wchodząc do strefy saun użytkownik potwierdza, że jego stan zdrowia nie stoi na przeszkodzie do korzystania z tej formy rekreacji.
13. Zaleca wszystkim osobom korzystającym z zespołu saun konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia jej wpływu na stan zdrowia.
14. Korzystający z sauny ponosi pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo.

15. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
16. W saunie należy leżeć lub siedzieć w zrelaksowanej pozycji, z kolanami podciągniętymi do ciała tak, aby stopy znalazły się w tej samej temperaturze, co reszta ciała.
17. Przed opuszczeniem zespołu saun i wyjściem do strefy basenowej istnieje bezwzględny nakaz schłodzenia całego ciała pod prysznicem oraz umycia bez użycia mydła.
18. Po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie wód mineralnych lub soków w umiarkowanych ilościach (około 0,5 – 1l.).
19. Po pobycie w saunie kategoriycznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
20. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie opuścić kabinę .
21. Z sauny powinno się korzystać tylko w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia.
22. Zabrania się regulacji urządzeń saun, w szczególności regulacji nagrzewania pieca. Ewentualne uwagi dotyczące pracy saun należy zgłaszać ratownikowi wodnemu.
23. Nie wolno stosować żadnych własnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji do kąpieli parowej. Pod żadnym pozorem nie wolno kłaść żadnych przedmiotów (np. ręczników) w pobliżu pieca ani na nim, gdyż grozi to pożarem.
24. Spółka nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.

Regulamin obowiązuje od dnia 04. lipca 2012 r.

Prezes Zarządu