



## **REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY**

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem i przy korzystaniu z sauny stosować się do niniejszego regulaminu.
2. Korzystającym z sauny nie wolno regulować urządzeń sauny we własnym zakresie. Regulacji może dokonywać tylko pracownik klubu fitness.
3. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe na własną odpowiedzialność.
4. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie.
5. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
6. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
7. Zaleca się korzystanie z sauny dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności organizmu.
8. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń, po czym wytrzeć ciało do sucha ręcznikiem.
9. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
10. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
11. Z sauny można korzystać w kostiumie bawełnianym.
12. W saunie należy siadać na ręczniku.
13. W czasie nagrzewania ciała można stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
14. W czasie korzystania z sauny należy zachować spokój i ciszę.
15. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie zaleca się używania mydła.
16. Na terenie sauny zabrania się:
  - wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
  - wykonywania zabiegów kosmetycznych,
  - hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
  - wnoszenia naczyń, jedzenia, napojów
  - wnoszenia napojów alkoholowych,

- zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
  - palenia tytoniu,
  - niszczenia wyposażenia.
17. Po pobycie w saunie nie powinno korzystać się z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
18. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie nacisnąć znajdujący się w saunie przycisk alarmowy.
19. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
- bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
  - osobom z chorobami krążenia,
  - osobom chorującym na cukrzycę,
  - osobom nietrzeźwym,
  - kobietom ciężarnym,
  - kobietom w czasie menstruacji.
20. Członkowie klubu (osoby, które wykupiły karnet open) mogą korzystać z sauny bezpłatnie. Pozostałe osoby mogą korzystać sauny po uiszczeniu opłaty zgodnie z obowiązującym cennikiem.
21. Istnieje możliwość dokonania rezerwacji na korzystanie z sauny na określoną godzinę.
22. W saunie mogą przebywać jednocześnie maksymalnie 4 osoby. W przypadku zainteresowania korzystaniem z sauny przez więcej niż 4 osoby w tym samym czasie, pierwszeństwo mają osoby, które dokonały rezerwacji.
23. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z obiektu bez prawa zwrotu wcześniej uiszczonych opłat.
24. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie punkty niniejszego regulaminu.
25. Klub fitness nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu.