

OGÓLNY REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

Własność: Mirosław Liebchen

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
3. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie i dzieci pod nadzorem osób dorosłych.
4. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
5. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
6. Zaleca się korzystanie z sauny dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności organizmu.
7. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
8. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
9. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
10. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe.
11. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
12. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
13. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.
14. Na teren sauny zabrania się:
 - wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
 - wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 - wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
 - wnoszenia napojów alkoholowych,
 - nieobyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - palenia tytoniu,
 - niszczenia i uszkodzania wyposażenia.
15. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie.
16. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą ukarane grzywną.
17. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.
18. Właściciel sauny nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu.
19. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
20. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.

21. Z sauny NIE MOGĄ korzystać osoby:

- cierpiące na jakiegokolwiek dolegliwości skórne i inne choroby zgodnie z przeciwwskazaniami lekarza (przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolność nerek, choroby krążenia, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, cukrzyca, tarczycza, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne np. ból zęba, itd.)
- osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
- kobiety w ciąży.

22. Zabrania się polewania pieca wodą lub jakimkolwiek innym środkiem chemicznym a jedyną osobą mogącą polewać wodą piec jest właściciel sauny.

23. Dopuszczalna - ze względów bezpieczeństwa - temperatura dla ciała w saunie to 85°C.

24. Dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.

25. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy się umyć i ochłodzić pod natryskiem dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody. W przerwie i po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest wypoczynek oraz uzupełnienie poziomu płynów w organizmie.

26. W razie wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalającego na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.

27. Z sauny mogą korzystać tylko osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie właściciel nie ponosi odpowiedzialności.

28. Przewozić przedmiot umowy może wyłącznie właściciel.

29. Za wszelkie szkoda odpowiada wynajmujący!