

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Sauna jest integralną częścią obiektu Omega Sport i obowiązują na jej terenie przepisy Regulaminu Ogólnego oraz niniejszego Regulaminu.
2. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem korzystania.
3. Korzystanie z saun jest równoznaczne z zapoznaniem i akceptacją niniejszego regulaminu korzystania.
4. Sauna jest obiektem służącym procesowi odnowy biologicznej i rehabilitacji.
5. Sauny czynne są w dni powszednie od godziny 16:00 do godziny 20:00, w pozostałych godzinach oraz w sobotę, niedzielę na życzenie klienta.
6. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem. Rozliczenie opłaty odbywa się w Recepcji Klubu.
7. Z saun mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą przebywać w saunie tylko w towarzystwie dorosłego opiekuna i na jego odpowiedzialność.
8. W pomieszczeniu sauny panuje temperatura 60°C.
9. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
10. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
11. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
 - chorym na serce oraz choroby krążenia i naczyń krwionośnych;
 - chorym na ostre infekcje układu oddechowego i stany astmatyczne;
 - z gorączką;
 - kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży;
 - zmęczone i w czasie intoksykacji;
 - bezpośrednio po intensywnym wysiłku fizycznym.
12. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo nie ponosi odpowiedzialności.
13. Zaleca się wszystkim osobom korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z tej formy relaksu oraz po kilku pobytach w saunie, w celu sprawdzenia wpływu wysokiej temperatury na stan zdrowia osób korzystających.
14. Zespół saun jest strefą nietekstylną. Użytkownicy muszą liczyć się z możliwością, iż ze strefy tej będą korzystać osoby nagie lub niekompletnie ubrane.
15. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
 - załatwić potrzeby fizjologiczne;
 - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, aby uniknąć poparzeń ciała;
 - zdjąć okulary i szkła kontaktowe;
 - umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha;
 - zdjąć obuwie, gdyż do sauny wchodzimy boso;
16. W pomieszczeniu sauny należy:
 - leżeć lub siedzieć na suchym ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska. Nie należy siadać bezpośrednio na powierzchniach drewnianych;
 - korzystać z bawełnianego kostiumu kąpielowego;
 - zachować spokój i ciszę w celu uzyskania całkowitego odprężenia.

17. Na teren sauny zabrania się:
 - o wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu;
 - o wykonywania zabiegów kosmetycznych;
 - o hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów;
 - o wnoszenia napojów alkoholowych i palenia tytoniu;
 - o obraźliwego lub nie obyczajowego zachowania;
 - o polewania wodą siedzisk oraz pieca.
18. Nie wolno wchodzić do sauny po spożyciu alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających, jak również po zażyciu silnie działających leków.
19. Nigdy nie należy spać w gorącej saunie. W saunie należy przebywać w towarzystwie drugiej osoby, która może udzielić pomocy w przypadku załabnięcia.
20. Nie należy wieszać ubrań do wyschnięcia w saunie.
21. Obowiązuje całkowity zakaz wnoszenia do sauny sprzętów elektronicznych, jedzenia, napojów oraz kosmetyków.
22. Nie należy polewać piecyka wodą ani żadną inną cieczą. Powstająca para wodna ma temperaturę wrzenia.
23. W saunie należy poruszać się bardzo ostrożnie, gdyż podest i podłoga mogą być śliskie.
24. 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.
25. Przebywanie w rozgrzanej saunie przez dłuższy czas powoduje wzrost temperatury ciała, co może być niebezpieczne dla zdrowia.
26. Jedno wejście do sauny powinno trwać nie dłużej niż 10 minut. Po każdym wyjściu z sauny należy schłodzić ciało chłodną wodą. Przed kolejnym wejściem należy odpocząć 10-15 minut. Nie zaleca się wykonywania więcej niż trzech takich powtórzeń.
27. W saunie należy zachować szczególną ostrożność pamiętając, że panująca w niej temperatura powoduje silne nagrzanie wnętrza i elementów w nim się znajdujących oraz tekstyliów. Odczucia doznawane w saunie są subiektywne, dlatego zawsze należy być czujnym uważając na to, czy temperatura nie jest za wysoka.
28. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
29. Po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest schłodzenie ciała i wypoczynek. Celowe jest picie wód mineralnych lub soków w umiarkowanych ilościach (około 0,5-1litra).
30. Po pobycie w saunie nie zaleca się wysiłku fizycznego.
31. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić kabinę i poinformować o tym obsługę Recepcji w celu udzielenia pomocy.
32. Omega Sport nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.

Życzymy miłego pobytu
Dyrektor Centrum Omega Sport