

ZAŁĄCZNIK NR 2

DO REGULAMINU OŚRODKA SPORTU I REKREACJI M. ST. WARSZAWY W DZIELNICY WŁOCHY

ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Przed wejściem do sauny oraz rozpoczęciem korzystania z niej, należy zapoznać się z niniejszym regulaminem i bezwzględnie stosować się do niego w czasie pobytu.
2. Osoby przebywające w saunie i naruszające porządek publiczny, dobre obyczaje, używające wulgaryzmów, a także osoby stwarzające zagrożenie dla innych użytkowników, które nie stosują się do przepisów niniejszego regulaminu, do zaleceń ratowników lub pracowników, mogą zostać usunięte z sauny bez prawa do zwrotu wcześniej uiszczonych opłat.
3. Osoby korzystające z sauny są zobowiązane do umieszczania i przechowywania odzieży, toreb i innych przedmiotów wniesionych na teren obiektu w wyznaczonych szafkach w szatniach i zamykania tych szafek, natomiast w odniesieniu do rzeczy wartościowych – do ich oddawania na przechowanie w szafkach depozytowych.
4. Przed wejściem do sauny zaleca się dokładne umycie całego ciała pod prysznicem a następnie wytarcie się do sucha ręcznikiem.
5. Niewskazane jest korzystanie z sauny zaraz po jedzeniu. Minimum to jedna godzina od spożycia posiłku.
6. W saunie obowiązuje całkowity zakaz spożywania alkoholu.
7. Wszelkich ustawień w panelu sterowania sauną dokonuje ochrona obiektu lub pracownik Ośrodka.
8. Pod żadnym pozorem nie należy dotykać kamieni ani też manipulować przy piecu.
9. Z sauny należy korzystać w pozycji leżącej lub siedząc.
10. Z sauny należy korzystać nago lub w kostiumie bawełnianym ewentualnie ręczniku.
11. **W razie niebezpieczeństwa należy nacisnąć przycisk alarmowy znajdujący się wewnątrz sauny.**
12. Niewskazane jest korzystanie z sauny przy następujących schorzeniach:
 - ostre i przewlekłe choroby zakaźne,
 - ostre choroby gorączkowe, w tym również początkowy okres choroby przebiegniowej,
 - skłonność do krwawień,
 - schorzenia przewlekłe, takie jak - gruźlica, choroba nowotworowa, choroby nerek, wątroby oraz
niedokrwistość,
 - padaczka i stany psychiatryczne,
 - choroby układu krążenia w tym choroba wieńcowa, stany po przebytych zawale, stany po

wylewach,

schorzenia naczyń krwionośnych, oraz wszelkie zapalenia żył,

- jaskra.

13. Niewskazane jest korzystanie z sauny kobietom w ciąży.

14. Zabrania się korzystania z sauny osobom niepełnoletnim.

15. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach i zegarkach.

16. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.

17. Zaleca się zachowanie cyklu polegającego na nagrzewaniu i schładzaniu ciała. Przy czym należy

pamiętać, że gwałtowne schłodzenie może mieć niekorzystne następstwa dla organizmu.

18. Dla własnego bezpieczeństwa nie jest wskazane korzystanie z sauny samotnie.

19. Korzystanie z sauny odbywa się na własne ryzyko użytkownika.

20. Ośrodek nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.

21. Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności za nie zapoznanie się przez użytkownika z niniejszym regulaminem.

22. Zakup biletu (karnetu) jest równoznaczny z akceptacją warunków regulaminu obiektu Ośrodka Sportu i Rekreacji Dzielnicy Włochy.