



## REGULAMIN SAUNY SUCHEJ

1. Regulamin dotyczący sauny suchej w Ośrodku wypoczynkowym Świetny Spokój u Rybaków w Uhninie (zwany dalej: „Regulaminem”) ustala zasady korzystania z sauny suchej, znajdującej się na terenie Ośrodka Wypoczynkowego Świetny Spokój u Rybaków w Uhninie.
2. **Ogólne postanowienia.** Sauna sucha wchodzi w skład części rekreacyjnej Ośrodka Wypoczynkowego Świetny Spokój u Rybaków (zwana dalej: „Częścią Rekreacyjną”) obejmującej; basen, saunę suchą oraz beczkę po saunie.
3. Osoby korzystające z sauny suchej deklarują brak jakichkolwiek przeciwwskazań zdrowotnych do tego typu zabiegów i biorą pełną odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
4. Sauna sucha jest dostępna dla gości Ośrodka Wypoczynkowego Świetny Spokój u Rybaków w terminie, godzinach oraz na zasadach ustalonych z Pracownikiem ośrodka oraz po uiszczeniu opłaty zgodni z cennikiem.
5. Z sauny suchej nie mogą korzystać osoby poniżej 12 roku życia.
6. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny suchej tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
7. Jeśli osoba poniżej 12 roku życia znajduje się pod wyłączną opieką osoby chcącej skorzystać z sauny suchej, opiekun musi zapewnić podopiecznemu opiekę zastępczą.
8. Teren sauny suchej jest tzw. „strefą ciszy”, w której obowiązuje zakaz głośnych rozmów i korzystania z telefonów komórkowych.
9. **Osobom przebywającym na terenie sauny suchej i łaźni parowej zabrania się:**
  - a) zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite,
  - b) dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych,
  - c) wnoszenia i spożywania alkoholu,
  - d) wnoszenia i spożywania jedzenia,
  - e) palenia tytoniu.
11. Kąpiel w saunie suchej nie powinna przekraczać 3 cykli, gdzie przez cykl rozumie się: fazę nagrzania ciała, schłodzenia i wypoczynku.

12. Jednorazowa wizyta w saunie suchej powinna trwać ok. 5-15 minut, a całkowity czas nie powinien przekraczać 30 minut na dobę.
13. Osoby korzystające z sauny suchej mogą do niej wracać od 2 do 3 razy z zachowaniem przynajmniej 12 minutowych przerw.

**14. Ogólne zasady przygotowania do kąpieli w saunie suchej :**

- a) przed planowaną kąpielą nie należy spożywać obfitego posiłku,
- b) do kąpieli nie należy podchodzić na czczo,
- c) przed planowaną kąpielą bezwzględnie nie wolno spożywać alkoholu,
- d) przed planowaną kąpielą nie stosujemy wyczerpującego wysiłku fizycznego,
- e) nie należy planować kąpieli przed forsownymi ćwiczeniami fizycznymi,
- f) przed wejściem do sauny suchej należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
- g) przed planowaną kąpielą należy ogrzać stopy ciepłą wodą.

**15. Ogólne zasady obowiązujące w trakcie trwania kąpieli w saunie suchej:**

- a) do sauny suchej należy wchodzić nago,
- b) podczas kąpieli wykorzystujemy ręcznik w celach higienicznych,
- c) kąpiel w saunie suchej rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia,
- d) w saunie suchej nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych,
- e) podczas kąpieli należy zachowywać się cicho i kulturalnie, unikać głośnych rozmów, przekleństw, dyskusji, pamiętając, iż sauna sucha jest miejscem wyciszenia i swoistej medytacji,
- f) dla podniesienia wilgotności w kabinie można poleać kamienie wodą z dodatkiem olejków zapachowych po uprzednim uzgodnieniu tej czynności z innymi użytkownikami sauny,
- g) po każdym pobycie w kabinie sauny, opuszczamy ją w sposób spokojny, pamiętając o tym, że po wstaniu z pozycji leżącej należy odczekać w pozycji siedzącej około 1 – 2 minut by w ten sposób zapobiec omdleniu,
- h) po opuszczeniu kabiny sauny udajemy się pod prysznic w celu schłodzenia ciała lub korzystamy z beczki z zimną wodą,
- i) przy schładzaniu ciała należy schładzać ciało od stóp do głów w kierunku serca, nie należy polewać zimnej wody bezpośrednio na rozgrzaną głowę.

- j) każdy cykl kąpeli powinno się zakończyć odpoczynkiem w pozycji leżącej trwającym nie mniej niż 12 min.
- k) w przerwach między cyklami kąpeli można spożyć małe ilości wody w celu uzupełnienia brakujących minerałów w organizmie, resztę płynów należy uzupełnić po ostatnim cyklu,
- l) w momencie maksymalnego przegrzania należy saunę opuścić. Uczucie ucisku na klatkę piersiową, bicie serca, zawroty głowy i osłabienie lub inne objawy tego typu są wynikiem niepotrzebnego przedłużania pobytu w saunie.

**16. Ogólne zasady dotyczące zakończenia kąpeli w saunie suchej:**

- a) po ostatnim wyjściu z sauny nie należy myć ciała mydłem,
- b) przed opuszczeniem terenu sauny suchej należy odpocząć min. 12 – 20 min., w celu adaptacji do temperatury otoczenia,
- c) w przypadku stwierdzenia pogorszenia samopoczucia, należy zgłosić się do lekarza.
- d) po kąpeli w saunie można skorzystać z solarium, masażu ciała lub zabiegów pielęgnacyjnych.

**17. Bezwzględne przeciwwskazania do korzystania z sauny suchej obejmują:**

- a) ciążę,
- b) menstruację,
- c) ostre stany reumatyczne,
- d) nowotwory,
- e) infekcje pulmonologiczne: przeziębienie, gruźlica, ostry stan astmatyczny,
- f) niewydolność serca i krążeniowa,
- g) niewydolność wieńcowa,
- h) nadciśnienie,
- i) zakrzepowe zapalenie żył,
- j) epilepsję,
- k) klaustrofobię,
- l) ostre i półostre stany zapalne skóry, wrzody, guzy.

18. Korzystanie z sauny suchej jest odpłatne, zgodnie z obowiązującym cennikiem, po wykupieniu wejścia indywidualnego do Części Rekreacyjnej lub na podstawie karnetu uprawniającego do skorzystania z części rekreacyjnej

19. Karnety uprawniające do skorzystania z Części Rekreacyjnej są dokumentami bądź imiennymi bądź na okaziciela z określonym w tych karnetach terminem ważności i muszą być okazane przy każdorazowym wejściu do Części Rekreacyjnej Ośrodka Wypoczynkowego Świetny Spokój u Rybaków.
20. Karnety uprawniające do skorzystania z Części Rekreacyjnej nie ulegają zawieszeniu lub bezpłatnemu przedłużeniu.
21. Zarezerwowanie na wyłączność sauny suchej jest możliwe odpłatnie, zgodnie z obowiązującym cennikiem, po wcześniejszych ustaleniach z Pracownikiem Ośrodka Wypoczynkowego Świetny Spokój u Rybaków.
22. W przypadku zgubienia karnetu uprawniającego do skorzystania z części rekreacyjnej lub jego kradzieży albo utraty z innych przyczyn, Ośrodka Wypoczynkowego Świetny Spokój u Rybaków w Uhninie nie będzie wystawiać duplikatu tego karnetu, co oznacza, iż pełne ryzyko i wszystkie konsekwencje (w tym straty finansowe) zgubienia karnetu uprawniającego do skorzystania z części rekreacyjnej, jego kradzieży albo utraty z innych przyczyn obciążają wyłącznie posiadacza tego karnetu.
23. W sprawach, które nie zostały uregulowane w niniejszym Regulaminie mają zastosowanie ogólne przepisy dotyczące porządku i bezpieczeństwa na obiektach basenowych.
24. Ośrodka Wypoczynkowego Świetny Spokój u Rybaków nie ponosi odpowiedzialności za zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.
25. Niniejszy Regulamin obowiązuje od dnia 01.07.2017 r.

*Właściciel Ośrodka Wypoczynkowego Świetny Spokój u Rybaków siedzibą w Uhninie.*

**Kontakt z obsługą ośrodka:**

**Kasia: 518 613 282**

**Radek: 503 387 850**