



STREFA RELAKSU

JOANNA ZEMERAU-URBANOWICZ

Regulamin Sauny Parowej i Suchej w Strefie Relaksu JZU

1. Sauna parowa i sucha są integralną częścią Strefy Relaksu JZU i obowiązują na jej terenie przepisy Regulaminu Strefy Relaksu JZU oraz dodatkowo niniejszego regulaminu.
2. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z zapoznaniem się i akceptacją regulaminu.
3. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
4. Dzieci i młodzież do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
5. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
6. Z sauny parowej i suchej nie mogą korzystać osoby:
 - a) chore na choroby krążenia, epilepsję,

- b) z wysokim ciśnieniem tętniczym,
- c) z ostrym stanem zapalnym i gorączką,
- d) kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
- e) po spożyciu alkoholu lub innego środka odurzającego.

7. Zabrania się:

- a) samowolnego manipulowania przy ustawieniach sauny,
- b) głośnego zachowania, zakłócania wypoczynku innym użytkownikom,
- c) wnoszenia do sauny napojów, pożywienia, jakichkolwiek przedmiotów z wyjątkiem ręczników.

8. Przed wejściem do sauny należy:

- a) zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
- b) zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
- c) umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha,
- d) zdjąć obuwie basenowe.

9. Minimalnie w jednej saunie mogą przebywać dwie osoby, maksymalnie 6 osób.

10. Temperatura w saunie suchej może wynosić od 75°C do 110°C, wilgotność powietrza jest utrzymywana na poziomie 10 %, w saunie parowej temperatura dochodzi maksymalnie do 50°C, a wilgotność powietrza utrzymuje się na poziomie 100%.

11. W saunie suchej należy siadać na ręczniku. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska. W saunie parowej można siadać na ręczniku lub bezpośrednio na siedziskach.

12. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi, a w razie niebezpieczeństwa skorzystać z przycisku alarmowego.

13. Ewentualne uwagi dotyczące pracy saun należy zgłaszać obsłudze strefy relaksu.

14. Strefa Relaksu nie ponosi odpowiedzialności za zdarzenia i wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu.