

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

**na terenie Wspólnoty Mieszkaniowej
ul. CARITAS 2A,2B, 58-580 Szklarska Poręba**

1. Pobyt w saunie ma właściwości oczyszczające ciało z toksyn, poprawia krążenie i wzmacnia odporność na choroby.
2. Z sauny najlepiej korzystać **2 godziny po ostatnim spożytym posiłku**.
3. Z sauny należy korzystać w kostiumie lub prześcieradle/ręczniku bawełnianym. Korzystanie z sauny w stroju innym niż bawełniany może spowodować jego zniszczenie.
4. Obowiązkowe jest siedzenie lub leżenie na ławkach na suchym prześcieradle/ ręczniku lub szlafroku, w saunie należy siadać na ręczniku/ prześcieradle oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik (prześcieradło) powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
5. **Niedozwolone** jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach w okularach oraz szklach kontaktowych.
6. Z sauny **nie powinny** korzystać osoby:
 - pod wpływem alkoholu
 - chore na serce
 - z ostrymi i przewlekłymi schorzeniami
 - z nadciśnieniem, po udarach
 - z klaustrofobią
 - z chorobami naczyń krwionośnych
 - ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych
 - z gorączką
 - chore na tarczycę
 - z nowotworami, grzybicą skóry
 - kobietom w trakcie menstruacji i kobietom w ciąży
 - chore na padaczkę, astmę lub z epilepsją
 - w stanie przemęczenia, wyczerpania oraz intoksykacji / zatrucia
 - z infekcjami septycznymi
 - ostrą infekcją wirusową
 - z ostrą niewyleczoną gruźlicą
 - z objawami dekompresji
 - dzieci poniżej 13 roku życia
7. Z sauny **mogą** korzystać osoby:
 - młodzież do 18 roku życia tylko pod opieką osoby dorosłej i na ich odpowiedzialność (od 13 roku życia)
 - osoby pełnoletnie (powyżej 18 roku życia)
8. Dopuszczalna ze względów bezpieczeństwa temperatura i wilgotność dla organizmu i ciała to:
- temperatura min. 85 st C - max 90 st C
9. **Jedno wejście do sauny powinno trwać od 5 do 15 minut, a całkowity czas przebywania nie powinien przekroczyć 30 minut.**
10. **W przerwie i po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest odpoczynek.**
11. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i wytrzeć ciało do sucha.
12. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy się umyć i ochłodzić pod natryskiem dobierając dla siebie odpowiednią temperaturę wody.
13. W przypadku pogorszenia samopoczucia podczas pobytu w saunach lub jakichkolwiek wątpliwości zdrowotnych należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.
14. Maksymalna ilość osób w saunie to 6, natomiast nie mniej niż 2 osoby.
15. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
16. Strefa saun jest strefą nietekstyną. Oznacza to, że osoby wchodzące do tego obszaru mogą liczyć się z możliwością spotkania osoby nagiej.
17. Zabrania się:
 - dotykania i manipulowania urządzeń sterujących oraz oświetlenia
 - wnoszenia naczyń i wszelkich przedmiotów poza ręcznikiem
18. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe i na własną odpowiedzialność, korzystający z tej formy rekreacji za bezpieczeństwo zdrowotne odpowiada sam użytkownik.
19. W saunie znajduje się oświetlenie kolorowe, które może wywoływać atak padaczki. **Sauna jest miejscem wyciszenia i relaksu z tego powodu prosimy o zachowanie ciszy i spokoju.**

Korzystanie z SAUNY JEST UMOŻLIWIONE TYLKO W GODZINACH 16:00 – 21:30

Mieszkańcy i Zarząd Wspólnoty Mieszkaniowej