

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

1. Sauna sucha jest integralną częścią basenu i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Puckiego Centrum Medycznego oraz niniejszy Regulamin.
2. Godziny otwarcia sauny określa zarządzenie Prezesa Puckiego Centrum Medycznego.
3. **Z sauny należy korzystać wyłącznie w ręczniku lub nago.**
4. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało z wody basenowej i wytrzeć się do sucha.
5. W saunie suchej należy używać ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą oraz pozostawić obuwie basenowe przed drzwiami sauny. Zabronione jest siedzenie na ławeczkach bez ręcznika.
6. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
7. W saunie **może przebywać jednocześnie 6 osób.**
8. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
9. Z sauny suchej **nie mogą korzystać osoby:**
 - cierpiące na jakiegokolwiek dolegliwości skórne i inne choroby zgodnie z przeciwwskazaniami lekarza (przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolność nerek, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, tarczycy, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne np. ból zęba) oraz kobiety w ciąży,
 - osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających,
 - dzieci **do lat 16 bez opiekuna.**
10. Z sauny suchej **mogą korzystać osoby:**
 - z chorobami gośćcowymi, stawów oraz po urazach stawów,
 - młodzież od 16-18 roku życia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej,
 - osoby **powyżej 18 roku życia.**
11. Zabrania się polewania pieca wodą lub jakimkolwiek **innym środkiem chemicznym a jedyną osobą mogącą polewać wodą piec jest pracownik obsługi basenu pełniący dyżur.**
12. Dopuszczalna – ze względów bezpieczeństwa – temperatura dla ciała w saunie suchej, to **85°C.**
13. **Dwukrotne wejście do sauny na maksymalnie 15 min. jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.**
14. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy się umyć i ochłodzić pod natryskiem dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody. W przerwie i po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest wypoczynek oraz uzupełnienie poziomu płynów w organizmie.



15. Rozliczanie za korzystanie z sauny odbywa się w kasie przed wejściem na basen.
16. W przypadku rezerwacji grupowej obsługa basenu zamieszcza na drzwiach wejściowych sauny informację o rezerwacji.
17. Zaleca się wszystkim osobom korzystającym z sauny konsultację 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.
18. Puckie Centrum Medyczne nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek nieprzestrzegania zasad niniejszego Regulaminu.