**REGULAMIN**

**Korzystania z sauny**

1. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
3. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
4. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe nie posiadające przeciwwskazań zdrowotnych.
5. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:

a) chorym na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,

b) chorym na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,

c) z gorączką,

d) kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży,

e) zmęczonym i w stanie intoksykacji.

1. Z sauny mogą korzystać samodzielnie osoby, które:

a) ukończyły 18 lat – na własną odpowiedzialność,

b) poniżej 18 roku życia pod opieką rodzica lub opiekuna prawnego.

1. W pomieszczeniu sauny suchej (fińskiej) panuje temperatura 70-110°C wilgotność powietrza 10%.
2. W pomieszczeniu sauny rzymskiej panuje temperatura 50o C i wilgotność powietrza 100%.
3. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do ratownika (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
4. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:

a) zdjąć wszystkie przedmioty metalowe.

b) zdjąć okulary i szkła kontaktowe,

c) umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha

d) zdjąć obuwie basenowe.

1. W jednej saunie może przebywać maksymalnie 9 osób.
2. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłosić ratownikowi lub skorzystać z przycisku alarmowego.
3. Na terenie sauny zakazuje się:
4. skakania i hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
5. wchodzenia na elementy konstrukcyjne saun nieprzeznaczone do tego celu,
6. wnoszenia do pomieszczeń saun naczyń, resztek jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
7. wnoszenia oraz spożywania na terenie sauny napojów alkoholowych,
8. niszczenia i uszkadzania wyposażenia,
9. nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.
10. Uwagi, skargi i wnioski należy zgłaszać w siedzibie GOSiR Osiecznica. ul. Lubańska 29B w Osiecznicy lub na adres e-mail: [gosir@gosir-osiecznica.pl](mailto:gosir@gosir-osiecznica.pl).