REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ – CHRZTOWSKI ZAKĄTEK

I. Zasady Ogólne

1. Niniejszy regulamin jest integralną częścią ogólnych zasad pobytu na terenie obiektu **Chrztowski Zakątek**.
2. Przed przystąpieniem do korzystania z sauny każdy użytkownik ma obowiązek zapoznać się z treścią niniejszego regulaminu.
3. Sauna sucha typu „beczka" jest obiektem służącym odnowie biologicznej oraz rehabilitacji.

II. Czas i Koszty Użytkowania

- **Limity czasowe:** Maksymalny czas jednorazowego przebywania w saunie wynosi **3 x 15 minut**.
- **Opalanie pieca:** Piec sauny opalany jest **wyłącznie drewnem**.
- Wodę należy wylewać wyłącznie na mocno rozgrzane kamienie.
- **ZABRANIA SIĘ** polewania zimną wodą elementów metalowych pieca, grzałek oraz ściany za piecem (grozi to trwałym uszkodzeniem urządzenia).

III. Higiena i Przygotowanie

- **Strefa nietekstylna:** Sauna jest strefą, w której przebywa się nago lub w suchym ręczniku. Stroje kąpielowe z tworzyw sztucznych mogą powodować podrażnienia skóry.
- **Wymagane wyposażenie:** Należy posiadać obuwie typu klapki oraz **dwa ręczniki** (jeden do wycierania ciała, drugi jako podkładka na ławę).
- **Czystość:** Przed wejściem do sauny należy dokładnie umyć ciało pod prysznicem i wytrzeć je do sucha.
- **Bezpieczeństwo mienia:** Należy zdjąć wszelkie przedmioty metalowe (biżuterię, zegarki), aby uniknąć poparzeń.

Chrztowski Zakątek

IV. Bezpieczeństwo i Zdrowie

- Z sauny mogą korzystać wyłącznie **osoby zdrowe**.
- **Przeciwwskazania:** Z sauny kategorycznie nie mogą korzystać osoby cierpiące na:
    - choroby serca, nadciśnienie, choroby naczyń krwionośnych (stany po udarach);
    - stany zapalne narządów wewnętrznych, gorączkę;
    - choroby tarczycy, padaczkę (epilepsję);
    - kobiety w ciąży.
- **Używki:** Zabrania się korzystania z sauny osobom pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających oraz ich spożywania w trakcie pobytu w saunie.
- **Całkowity zakaz** palenia wyrobów tytoniowych jak i papierosów elektronicznych w saunie.
- **Wiek:** Sauna przeznaczona jest dla osób powyżej **16 roku życia**. Osoby niepełnoletnie mogą przebywać w niej wyłącznie pod opieką dorosłych.

- **Zasada towarzystwa:** Z sauny należy korzystać w towarzystwie co najmniej jednej osoby, aby umożliwić udzielenie pomocy w razie nagłego pogorszenia samopoczucia.
- **Schładzanie**: Zalecenie, aby po wyjściu z sauny stopniowo schłodzić ciało (np. letnim prysznicem lub na świeżym powietrzu) przed ponownym wejściem do gorącego pomieszczenia, co jest kluczowe dla pełnej odnowy biologicznej.

V. Bezpieczeństwo przeciwpożarowe i mienie:

- **Suszenie rzeczy:** Bezwzględny zakaz kładzenia ręczników, ubrań czy innych przedmiotów łatwopalnych na piecu lub w jego bezpośrednim sąsiedztwie.
- **Odpowiedzialność materialna:** za uszkodzenia mechaniczne sauny (np. wybita szyba, uszkodzone drzwi, zniszczone ławy) goście odpowiadają finansowo.
- Zabrania się samodzielnej regulacji urządzeń sauny. Wszelkie uwagi należy zgłaszać zarządcy.

VI. Porządek i kultura korzystania:

- **Zakaz wnoszenia szkła:** Ze względów bezpieczeństwa (pęknięcie butelki wewnątrz sauny jest bardzo niebezpieczne dla bosych osób).
- **Zakaz jedzenia i picia:** Wewnątrz sauny nie powinno się spożywać posiłków ani napojów (z wyjątkiem wody w plastikowych/metalowych bidonach).
- **Cisza:** Prośba o zachowanie ciszy lub ciche prowadzenie rozmów, aby nie zakłócać spokoju innym

VII. Odpowiedzialność

- **W PRZYPADKU ZŁEGO SAMOPOCZUCIA NALEŻY NIEZWŁOCZNIE OPUŚCIĆ SAUNĘ.**
- **Użytkownik korzysta z sauny na własną odpowiedzialność**.
- Zarządca **Chrztowskiego Zakątka** nie ponosi odpowiedzialności za zdarzenia wynikające ze złamania zasad regulaminu.

Chrztowski Zakątek

Życzymy udanego i bezpiecznego wypoczynku!

Chrztowski Zakątek