

# REGULAMIN SAUNY

1. Sauna (dalej zwana „Sauną”) jest obiektem, z którego korzystać mogą wyłącznie goście (dalej zwani „Gośćmi”) zameldowani w Ośrodku Wypoczynkowym „Kolejarz” w Ustroniu (43-450 Ustroń), przy ulicy Stromej 2 (dalej zwany Ośrodkiem”).
2. Osoby inne niż wymienione w pkt.1 niniejszego regulaminu korzystają z Sauny na własne ryzyko jako osoby nieuprawnione.
3. Sauna jest czynna codziennie w godz. ....:00 do .....:00.
4. Ośrodek może zamknąć Saunę z uwagi na problemy techniczne dotyczące Sauny.
5. Goście korzystają z Sauny bezpłatnie.
6. Dzieci w wieku do lat ... nie mogą korzystać z Sauny. Dzieci powyżej ..... roku życia mogą korzystać z Sauny wyłącznie pod opieką osób dorosłych.
7. Z Sauny nie mogą korzystać Goście:
  - a) cierpiący na jakiegokolwiek dolegliwości/choroby kardiologiczne, neurologiczne, gastryczne, psychiczne, urologiczne, ginekologiczne, dermatologiczne,
  - b) cierpiący na choroby układu krążenia lub/i choroby układu oddechowego,
  - c) którzy mają owrzodzenia skóry, otwarte rany, łuszczącą się skórę,
  - d) chorych na nowotwory, gruźlicę, choroby nerek, choroby wątroby, choroby krwi,
  - e) mający skłonność do krwawień,
  - f) mający gorączkę lub stan podgorączkowy,
  - g) kobiety w ciąży,
  - h) u których występuje jakakolwiek infekcja wirusowa lub bakteryjna, która może być zaraźliwa dla innych drogą kropelkową lub poprzez płyny/wydzieliny ustrojowe,
  - i) którym lekarz zabronił korzystania z Sauny, ciepłych kąpeli lub przebywania w wysokich temperaturach.
8. Ośrodek nie ma obowiązku sprawdzania stanu zdrowia Gościa korzystającego z Sauny, a w szczególności Ośrodek nie ma obowiązku sprawdzać czy Gościa nie dotyczą wyłączenia określone w pkt.7 lub/i pkt.11 niniejszego regulaminu.
9. Jednocześnie w Saunie może przebywać maksymalnie ..... osób.
10. Gość może przebywać w Saunie maksymalnie 30 minut w ciągu jednej doby, a jednorazowy pobyt w Saunie nie może przekraczać 15 minut.
11. Osobom korzystającym z Sauny zabrania się :
  - a) wchodzenia do Sauny w jakimkolwiek obuwiu,
  - b) wchodzenia do Sauny w kąpielówkach, stroju kąpielowym lub innym ubraniu poza ręcznikiem kąpielowym,
  - c) korzystania z Sauny wcześniej niż co najmniej 1 godzinę po posiłku,
  - d) korzystania z Sauny na czczo,
  - e) korzystania z Sauny wcześniej niż co najmniej ... godziny po wysiłku fizycznym,
  - f) niszczenia Sauny, zaśmiecania i brudzenia Sauny oraz terenu wokół Sauny,
  - g) wchodzenia do Sauny wbrew zakazowi obsługi Ośrodka lub w czasie wyłączenia Sauny z korzystania przez Gości,
  - h) korzystania z Sauny w godzinach innych niż pomiędzy ....:00 a .....:00,
  - i) wprowadzania zwierząt do Sauny,

- j) wnoszenia i/lub spożywania alkoholu/napojów alkoholowych w Saunie,
- k) jedzenia i/lub picia w Saunie,
- l) wnoszenia do Sauny szkła, naczyń szklanych, ostrych przedmiotów i wszelkich innych przedmiotów,
- m) zachowywania się w sposób nieobyczajny lub/i w sposób sprzeczny z zasadami współżycia społecznego lub/i w sposób utrudniający korzystanie z Sauny przez innych Gości,
- n) korzystania z Sauny w sposób sprzeczny z postanowieniami niniejszego regulaminu.

12. Zabrania się korzystania z Sauny przez osoby nietrzeźwe lub osoby pod wpływem alkoholu.

13. Przed korzystaniem z Sauny należy:

- a) dokładnie zmyć makijaż,
- b) zdjąć wszelką biżuterię, zegarki i okulary,
- c) zdjąć wszelkie ubranie w tym kąpielówki lub/i kostiumy kąpielowe,
- d) skorzystać z prysznica, który znajduje się ..... i dokładnie umyć ciało, a następnie dokładnie wytrzeć ciało suchym ręcznikiem,
- e) ogrzać ręce i stopy,
- f) wziąć z sobą czysty ręcznik z bawełny lub specjalne bawełniane prześcieradło przykryć nimi części intymne, a następnie rozłożyć je na siedzisku/ławie w Saunie.

14. Korzystając z Sauny należy pamiętać o następujących zasadach:

- a) temperatura w Saunie nie może przekraczać ..... stopni Celsjusza,
- b) należy rozpocząć korzystanie z Sauny siedząc na najniższym poziomie, a następnie stopniowo można siadać na wyższych poziomach,
- c) w razie zaobserwowania gorszego samopoczucia, uczucia słabości, trudności z oddychaniem lub innych niepokojących objawów ze strony organizmu należy natychmiast opuścić Saunę i powiadomić o zaistniałej sytuacji obsługę Ośrodka lub/i skontaktować się z lekarzem,
- d) po zakończeniu korzystania z Sauny należy stopniowo schładzać ciało na chłodnym powietrzu (pod warunkiem, że temperatura powietrza nie jest niższa niż ..... stopni Celsjusza) lub w budynku i nie wolno od razu wchodzić do zimnej wody lub korzystać z zimnego prysznica,
- e) schładzanie ciała po wyjściu z Sauny rozpoczynamy od nóg w kierunku głowy,
- f) po wyjściu z Sauny najpierw należy odpocząć w pozycji siedzącej nie krócej niż 15 minut, a następnie można skorzystać z zimnego prysznica lub zimnej kąpieli,
- g) niedostosowanie się do zasad opisanych w niniejszym punkcie pod literami a) – e) powyżej może spowodować ból głowy, złe samopoczucie, a nawet chwilową utratę przytomności, wstrząs anafilaktyczny lub nawet doprowadzić do śmierci,
- h) z Sauny nie należy korzystać częściej niż 3 razy w tygodniu,
- i) po wyjściu z Sauny należy podczas odpoczynku w pozycji siedzącej uzupełnić płyny pijąc niegazowaną wodę mineralną lub naturalne, niegazowane soki warzywne.

15. Osoby korzystające z Sauny zobowiązane są do przestrzegania poleceń obsługi Ośrodka i bezwzględnego podporządkowania się ich nakazom.

16. Korzystanie z Sauny przez Gości nie jest nadzorowane przez lekarzy ani przez Ośrodek, więc Goście korzystają z Sauny na własne ryzyko.

17. Ośrodek ponosi wobec Gości odpowiedzialność na zasadach ogólnych określonych w kodeksie cywilnym za szkody spowodowane z przyczyn technicznych dotyczących Sauny.
18. Osoby naruszające porządek publiczny, przepisy niniejszego regulaminu, popełniające wykroczenie lub przestępstwo, mogą zostać przymusowo usunięte z Sauny przez obsługę Ośrodka.
19. Osoby niszczące lub uszkadzające Saunę ponoszą odpowiedzialność odszkodowawczą za wyrządzone szkody.
20. Wszelkie skargi, uwagi i wnioski odnośnie funkcjonowania Sauny należy zgłaszać w recepcji Ośrodka.
21. Niniejszy regulamin jest dostępny w widocznym miejscu w ..... oraz na stronie internetowej Ośrodka pod adresem [www. ....](http://www.....) oraz w recepcji Ośrodka.