

I. CZĘŚĆ OGÓLNA

1. Sauna fińska jest integralną częścią Pływalni i osoby korzystające z niej obowiązują: REGULAMIN PŁYWALNI „PODOLANKA” oraz dodatkowo niniejszy REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY, a także INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY.
2. Każda osoba korzystająca z sauny ma obowiązek zapoznania się z powyższymi Regulaminami oraz z Instrukcją, a także zobowiązana jest do przestrzegania zawartych w nich ustaleń.
3. Zakup biletu uprawniającego do korzystania z sauny fińskiej jest równoznaczny z uznaniem, że korzystający zapoznał się z wymienionymi wyżej Regulaminami i zobowiązuje się do ich przestrzegania.
4. Sauny czynne są w godzinach otwarcia Pływalni, z tym że pierwsze wejście możliwe jest o godz. 7:00, a ostatnie o godz. 20:00.
5. Osoby korzystające z sauny czynią to na własne ryzyko i odpowiedzialność.
6. Zaleca się, aby osoby ze stwierdzonymi problemami zdrowotnymi lub wątpliwościami czy stan zdrowia pozwala im na korzystanie z sauny, dokonały konsultacji z własnym lekarzem rodzinnym.
7. Zabrania się korzystania z sauny przez osoby będące pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających.
8. Z sauny mogą korzystać osoby powyżej 18-go roku życia. Dopuszcza się korzystanie z sauny osobom w wieku 16-18 lat, jednak wyłącznie pod opieką dorosłego opiekuna.
9. W saunie może przebywać jednocześnie do 6 osób.
10. Z sauny należy korzystać nago lub w kostiumie bawełnianym. Korzystający z sauny powinien posiadać odpowiednie obuwie (kłapki basenowe) oraz dwa ręczniki: jeden do osuszania ciała, drugi jako podkładka na drewniane ławy w saunie.
11. W czasie korzystania z sauny nie należy smarować twarzy i ciała żadnymi kremami, ponieważ powoduje to zmniejszenie powierzchni skóry wydalającej pot.
12. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane. Należy odczekać co najmniej 1,5 - 2 godziny.

II. ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
 - a) zdjąć okulary oraz szkła kontaktowe, a także wszelką biżuterię (np. pierścionki, bransolety, łańcuszki kolczyki, zegarki itp.) i inne metalowe przedmioty, ponieważ mogą one spowodować poparzenie,
 - b) zdjąć ubranie i obuwie,
 - c) umyć dokładnie całe ciało pod prysznicem i dokładnie je osuszyć.
2. Na terenie sauny zabrania się:
 - a) hałasowania i głośnego prowadzenia rozmów,
 - b) dotykania i manipulowania przy piecu i urządzeniach elektrycznych
 - c) wnoszenia i spożywania jedzenia, naczyń i wszelkich przedmiotów obcych (np. telefonów, sprzętu elektronicznego, itp.),
 - d) wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych i innych substancji odurzających,
 - e) palenia tytoniu,
 - f) niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
 - g) nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.
3. Do pomieszczenia sauny należy wejść z ręcznikiem i usiąść na nim lub położyć się na ręczniku.
4. Ręcznik nie powinien zajmować zbyt dużej powierzchni, aby nie ograniczał zbyt mocno cyrkulacji nagrzanego powietrza.
5. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z zaprzestaniem dalszego korzystania z sauny.
6. W trakcie pobytu w pomieszczeniu sauny nie należy uzupełniać płynów w organizmie, robi się to dopiero w czasie wypoczynku. Wskazane jest picie wody mineralnej lub soków w umiarkowanych ilościach.

III. USTALENIA KOŃCOWE

1. Osoby korzystające z sauny zobowiązane są do zachowania porządku i czystości w użytkowanych pomieszczeniach.
2. Regulacji urządzeń znajdujących się w saunie mogą dokonywać wyłącznie pracownicy pływalni.
3. W przypadku zauważenia jakichkolwiek nieprawidłowości mogących stanowić zagrożenie, należy opuścić pomieszczenie sauny i niezwłocznie dokonać zgłoszenia pracownikom obsługi pływalni.
4. W razie wypadku lub innych zdarzeń niepożądanych, powstałych w wyniku nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu oraz zasad określonych w Instrukcji Użytkowania Sauny, wszelka odpowiedzialność spoczywa na użytkowniku sauny.

TELEFONY ALARMOWE

POGOTOWIE RATUNKOWE 999
STRAŻ POŻARNA..... 998
POLICJA 997
STRAŻ MIEJSKA 986
ALARMOWY dla tel. komórkowych 112

Prezes MOSiR Płock Sp. z o.o.

