

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

Niniejszy Regulamin ma zastosowanie wobec osób korzystających z saun w Stacji Nowa Gdynia znajdujących się w Zgierzu przy ul. Sosnowej 1.

§ 1. Definicje.

- 1) Sauna – wydzielona strefa relaksu basenu Stacji Nowa Gdynia. Wyróżnia się saunę suchą i saunę parową.
- 2) SNG – Stacja Nowa Gdynia sp. z o.o. z siedzibą w Łodzi pod adresem Łódź, ul. Jana Kilińskiego 2.

§ 2. Postanowienia ogólne.

- 1) Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
- 2) Każdy użytkownik sauny przed wejściem do sauny zobowiązany jest do dokładnego umycia ciała, z użyciem mydła.
- 3) Wyłączną odzieżą obowiązującą użytkownika w saunie jest ręcznik i/lub szlafrok.
- 4) Przed wejściem do sauny użytkownik jest bezwzględnie zobowiązany do zdjęcia obuwia.
- 5) W trakcie korzystania z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania i informacji udzielanych przez pracowników.
- 6) W saunie należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy.
- 7) Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
- 8) Jeden cykl kąpieli trwa około 25 minut: 8-12 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8-12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą.
- 9) Kąpiel rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.
- 10) Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie, a także dzieci i młodzież pod nadzorem osoby dorosłej.
- 11) Osoby chore, o niestabilnym stanie zdrowia, powinny korzystać z sauny ze szczególną ostrożnością (lub po konsultacji lekarzem).

§ 4. Czynności i zachowania zabronione.

- 1) W saunie zabrania się:
 - a. Przebywania w odzieży, z wyjątkiem wymienionej w § 2 pkt 3;
 - b. przebywania w okularach i szklach kontaktowych;
 - c. dotykania i posługiwania się urządzeniami grzewczymi w sposób sprzeczny z ich przeznaczeniem;
 - d. jedzenia, spożywania napojów alkoholowych;
 - e. palenia tytoniu (w tym papierosów elektronicznych);
 - f. niszczenia i uszkodzania wyposażenia;
 - g. nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.
- 2) Zabrania się korzystania z urządzeń w saunie osobom, których oznaki zewnętrzne wskazują na zakaźne choroby skóry i inne choroby: grzybicę, brodawicę, rumień itp., otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, brak higieny osobistej, trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi.
- 3) Zabrania się korzystania z sauny kobietom w czasie menstruacji.

§ 5. Postanowienia końcowe.

- 1) Wszelkie skaleczenia, problemy ze zdrowiem oraz pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać obsłudze SNG.
- 2) W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia należy skorzystać z czerwonego przycisku sygnalizacyjnego znajdującego się w pomieszczeniu sauny.
- 3) Regulamin może ulec zmianie. Ogłoszenie o zmianie Regulaminu powinno zostać opublikowane w Recepcji w terminie czternastu dni przed wprowadzeniem zmiany.