

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY FIŃSKIEJ

I CZĘŚĆ OGÓLNA

1. Niniejszy regulamin zawiera postanowienia uzupełniające i szczególne, precyzujące zasady użytkowania sauny fińskiej zlokalizowanej na wydzielonym terenie strefy basenowej Centrum Integracji Społecznej „Wodne Ogrody”.
2. Sauna fińska stanowi integralną część strefy basenowej.
3. Osoby korzystające z sauny fińskiej zobowiązane są do zapoznania się oraz bezwzględnego przestrzegania postanowień niniejszego Regulaminu, a także Regulaminu ogólnego kompleksu basenowego „Wodne Ogrody”. Wymagane jest również zapoznanie się z tablicami informacyjnymi dostępnymi na terenie sauny.
4. Sauna fińska jest dostępna dla użytkowników uprawnionych do korzystania z tej strefy na podstawie wykupionego biletu wstępu, zgodnie z zasadami obowiązującymi w tej strefie z uwzględnieniem powyższych zastrzeżeń w godzinach otwarcia obiektu.
5. Bilety wstępu do sauny fińskiej sprzedawane są na 1 godzinne sesje z możliwością łączenia sesji.
6. Osoby korzystające z sauny mogą korzystać z atrakcji wodnych „Wodnych Ogrodów” po opłaceniu osobnego biletu uprawniającego do wejścia do obiektu według cennika „Wodnych Ogrodów”.
7. W sezonie zimowym z sauny fińskiej użytkownicy mogą korzystać w dni powszednie tj: poniedziałek – piątek w godzinach 14:00 -20:00 po wcześniejszej rezerwacji zgłoszonej co najmniej na dwie godziny przed planowanym skorzystaniem z usługi oraz w weekendy, tj: sobota-niedziela w godzinach 10:00 – 16:00.
8. W sezonie zimowym umożliwia się korzystanie z sesji w saunie w połączeniu z „morsowaniem”, tzn. korzystaniem z kąpieli w jacuzzi.
9. Istnieje możliwość najmu sauny na trzygodzinne sesje na podstawie umowy najmu. Wykupienie biletu wstępu do sauny fińskiej oznacza uiszczenie czynszu najmu i zawarcie umowy najmu sauny fińskiej na podstawie postanowień Ogólnych Warunków Najmu, zamieszczonych na stronie internetowej www.wodneogrodywejherowo.pl oraz w widocznym miejscu przy kasie obiektu. Warunki najmu reguluje Zarządzenie Dyrektora jednostki.

II. ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA

1. Sauna fińska jest sauną suchą, w której panuje temperatura w granicach 70 – 110°C, a wilgotność powietrza wynosi 10 – 20 %.
2. Zaleca się aby jednocześnie w saunie przebywało nie więcej niż 15 osób.
3. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich.
4. Osoby cierpiące z powodu chorób przewlekłych każdorazowo powinny zasięgnąć opinii lekarza przed korzystaniem z sauny suchej, gdyż niektóre choroby i dolegliwości mogą stanowić przeciwwskazanie do użytkowania sauny fińskiej.
5. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
 - chorym na serce, z nadciśnieniem oraz z chorobami naczyń krwionośnych;
 - chorym na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje oraz stany astmatyczne;
 - z gorączką, zmęczonym oraz w stanie intoksykacji;
 - uczulonym lub wrażliwym na olejki eteryczne;
 - kobietom w ciąży oraz w okresie menstruacji.
6. Dzieci do lat 16 mogą korzystać z sauny fińskiej wyłącznie pod stałą opieką i nadzorem rodzica lub pełnoletniego opiekuna.
7. Uczestnicy grup zorganizowanych obejmujących dzieci i młodzież w wieku szkolnym mogą przebywać w saunie fińskiej wyłącznie w obecności sprawującego nad nimi nadzór opiekuna grupy.
8. Nie zaleca się korzystania z sauny bezpośrednio po obfitym posiłku.

9. Użytkownicy sauny mogą korzystać z dedykowanych dla nich natrysków z zimną wodą umieszczonych w szatni męskiej oraz damskiej.
10. Przed korzystaniem z sauny nie zaleca się stosowania kosmetyków, w szczególności w formie kremów lub balsamów do ciała, gdyż powoduje to ograniczenie pocącej się powierzchni ciała i intensywności pocenia się. W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2-3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
11. Przed wejściem do pomieszczenia sauny fińskiej należy:
 - załatwić potrzeby fizjologiczne;
 - zdjąć metalowe przedmioty (w szczególności biżuterię), gdyż mogą one stać się przyczyną poparzeń ciała;
 - zdjąć okulary i szkła kontaktowe (w przypadku niezastosowania się do tego wymogu, użytkownik musi liczyć się z ryzykiem uszkodzenia okularów/ szkieł kontaktowych, za które, w razie wystąpienia, Centrum Integracji Społecznej „Wodne Ogrody” nie ponosi odpowiedzialności);
 - umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha;
 - zdjąć obuwie basenowe.
12. W celu skorzystania z sauny należy zaopatrzyć się w dwa ręczniki – jeden do wycierania się, drugi jako podkładka na ławę lub do owinięcia ciała.
13. W saunie fińskiej należy siedzieć lub leżeć wyłącznie na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być ułożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
14. Do sauny można wejść wyłącznie w obuwiu typu klapki, nie zawierającego metalowych elementów.
15. Korzystanie z sauny rozpoczyna się od ław niskich, stopniowo przechodząc na wyższe.
16. W każdym etapie korzystania z sauny należy dbać odpowiednio o dobre ogrzanie ciała oraz dostateczne jego wychłodzenie.
17. Korzystanie z sauny kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem ciała wodą – niewskazane jest używanie mydła.
18. W czasie i bezpośrednio po skorzystaniu z sauny nie zaleca się wysiłku fizycznego.
19. Po skorzystaniu z sauny należy wypocząć około 20-30 minut. Wskazane jest wypicie w tym czasie umiarkowanych ilości płynów (około 0,5-1,0 l), najlepiej wód mineralnych lub soków owocowych.
20. Wszelkie pogorszenia samopoczucia należy zgłosić ratownikom (w sezonie letnim), pracownikom obsługi obiektu albo skorzystać z przycisku alarmowego.
21. Strefa wypoczynku dla użytkowników sauny znajduje się na fotelach ustawionych na plażowisku lub podczas złych warunków atmosferycznych we wnętrzu budynku na holu głównym.
22. Wszystkie osoby korzystające z sauny fińskiej zobowiązane są do bezwzględnego stosowania się i przestrzegania instrukcji, poleceń ratowników i pracowników obsługi obiektu, a także komunikatów podawanych przez głośniki.

III. ODPOWIEDZIALNOŚĆ

1. W razie wypadku spowodowanego nieprzestrzeganiem niniejszego Regulaminu lub Regulaminu ogólnego wszelką odpowiedzialność ponosi użytkownik.
2. Wszystkie osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy regulaminów obowiązujących w obiekcie będą proszone o opuszczenie terenu sauny oraz strefy basenowej.
3. Pozostałe zasady korzystania, bezpieczeństwa oraz odpowiedzialności uregulowane zostały w Regulaminie ogólnym kompleksu basenowego „Wodne Ogrody”.