

1. Sauna jest integralną częścią kompleksu basenów i obowiązują na niej przepisy Regulaminu Krytej Pływalni OLIMPIC zarządzanej przez Samorządowe Centrum Kultury, Sportu i Czytelnictwa w Strawczynie, ul. Turystyczna 6; 26-067 Strawczyn.
2. Korzystanie z sauny wliczone jest w cenę biletu za basen.
3. Sauna czynna jest:
 - a) **w ciągu tygodnia codziennie od godz. 16:00 do godz. 21:45,**
 - b) **w soboty niedziele i święta od godz. 8:00 do godz. 21:45.**
4. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie oraz dzieci powyżej 12 roku życia pod opieką rodzica/opiekuna prawnego.
5. Do sauny należy wejść po dokładnym umyciu się i osuszeniu ciała.
6. Z sauny powinno korzystać się w kostiumie bawełnianym. Korzystanie w innym stroju niż bawełnianym może spowodować jego zniszczenie.
7. Zabrania się: dotykania i manipulowania urządzeniami grzewczymi, wnoszenia naczyń i wszelkich przedmiotów poza ręcznikiem.
8. W saunie może przebywać jednorazowo maksymalnie 15 osób.
9. W saunie bezwzględnie siedzimy lub leżymy na osobistym ręczniku kąpielowym, obuwie basenowe zostawiamy przed wejściem do sauny.
10. Pobyt w saunie 8-12 minut jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu.
11. Z uwagi na duże różnice temperatur pomiędzy poziomami ławek należy wchodzić i schodzić z nich powoli z krótkim (1-2 min.) odpoczynkiem.
12. **W saunie nie wolno:**
 - a) **wnosić wszelkiego rodzaju biżuterii,**
 - b) **wnosić butelek z napojami,**
 - c) **nosić okularów lub szkielek kontaktowych,**
 - d) **dotykać i manipulować urządzeniami grzewczymi.**
13. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe - na własną odpowiedzialność. Korzystając z tej formy rekreacji za bezpieczeństwo zdrowotne odpowiada sam użytkownik.
14. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
 - a) chore na serce,
 - b) z nadciśnieniem, po udarach,
 - c) z chorobami naczyń krwionośnych,
 - d) z intensywnymi chorobami skóry,
 - e) ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych,
 - f) z gorączką,
 - g) chore na tarczycę,
 - h) w ciąży,
 - i) chore na padaczkę (epilepsję).
15. Przed wejściem do strefy basenowej po skorzystaniu z sauny należy umyć całe ciało pod natryskiem.
16. Po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest wypoczynek.

17. Z sauny powinno się korzystać tylko w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia.
18. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie przycisnąć przycisk alarmowy i powiadomić dyżurującego ratownika przy niecce basenowej
19. W razie wypadku spowodowanego nieprzestrzeganiem regulaminu sauny wszelką odpowiedzialność ponosi użytkownik.
20. SCKSiC nie ponosi odpowiedzialności za wypadki i szkody powstałe wskutek nieprzestrzegania regulaminu, zaleceń i instrukcji personelu oraz w wyniku nieodpowiedniego korzystania z Sauny.

UWAGA! KORZYSTANIE Z SAUNY ODBYWA SIĘ NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ.

Przygotował:

Zatwierdził: