

# REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

## Ostoja Tobołowo

### I. Zasady ogólnie i przeciwwskazania zdrowotne

1. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby pełnoletnie.
2. Korzystanie z sauny odbywa się na własną odpowiedzialność użytkownika.
3. Zaleca się konsultację z lekarzem przed pierwszym skorzystaniem z sauny.
4. Z sauny nie mogą korzystać osoby z podwyższoną temperaturą ciała, chorobami serca i układu krążenia, nadciśnieniem, chorobami nowotworowymi, niewyleczoną gruźlicą, chorobami spazmatycznymi, aktywnymi chorobami skóry oraz osoby pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.
5. W przypadku złego samopoczucia podczas korzystania z sauny należy ją natychmiast opuścić.
6. Zaleca się korzystanie z sauny w towarzystwie innej osoby.

### II. Zasady korzystania

1. Z sauny należy korzystać nago, z ręcznikiem podłożonym pod całe ciało - również pod stopy.
2. Jednorazowy pobyt w saunie nie powinien przekraczać 10-15 minut. Zaleca się maksymalnie 2-3 cykle z przerwami na stopniowe schłodzenie organizmu.
3. Przed wejściem oraz po wyjściu z sauny należy uzupełnić płyny i stopniowo schłodzić organizm.
4. Po skorzystaniu z sauny nie zaleca się natychmiastowego korzystania z jacuzzi ani wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego.
5. Zabrania się wnoszenia do sauny jedzenia, napojów oraz spożywania alkoholu.
6. Zabrania się suszenia ubrań, ręczników oraz innych przedmiotów w saunie.

### III. Bezpieczeństwo i obsługa pieca

1. Piec sauny oraz jego elementy osiągną bardzo wysoką temperaturę. Zabrania się dotykania pieca, opierania się o niego oraz zbliżania do niego jakichkolwiek części ciała.
2. Zabrania się polewania pieca wodą bez znajomości zasad użytkowania.

3. Zabrania się manipulowania ustawieniami pieca oraz ingerowania w jego konstrukcję.
4. Do rozpalania należy używać wyłącznie suchego drewna przeznaczonego do sauny. Zabrania się używania substancji łatwopalnych.
5. Podczas pracy pieca należy zachować szczególną ostrożność i nie pozostawiać go bez nadzoru.
6. Po zakończeniu korzystania należy upewnić się, że ogień jest wygaszony lub pozostaje pod kontrolą.

#### **IV. Odpowiedzialność**

Użytkownik ponosi pełną odpowiedzialność materialną za wszelkie szkody powstałe w wyniku nieprawidłowego korzystania z sauny lub pieca. Właściciel Obiektu nie ponosi odpowiedzialności za zdarzenia wynikające z nieprzestrzegania niniejszego regulaminu.