

REGULAMIN SAUNY oraz ŁAŻNI PAROWEJ

1. **SAUNA** oraz **ŁAŻNIA PAROWA** znajduje się w budynku MOSiR Dukla.
2. Sauna oraz łaźnia parowa jest czynna w poniedziałki, środy i piątki w godzinach od **17:00 – 21:00**
3. W trosce o komfort osób korzystających z sauny oraz łaźni parowej należy przestrzegać godzin rezerwacji jeżeli takiej podlegają.
4. Uznaje się, że każda osoba, która weszła na saunę oraz do łaźni parowej MOSiR w Dukli zapoznała się z postanowieniami niniejszego regulaminu i zobowiązała się do bezwzględnego jego przestrzegania.
5. Z sauny oraz łaźni parowej mogą korzystać wyłącznie osoby pełnoletnie.
Osoby niepełnoletnie jedynie z rodzicem.
6. Nie zaleca się korzystania z sauny oraz łaźni parowej:
 - ⌚ osobom chorym na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych;
 - ⌚ osobom chorym na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne;
 - ⌚ osobom z gorączką;
 - ⌚ kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży; ⌚ osobom zmęczonym
 - ⌚ osobom uczulonym bądź wrażliwym na olejki eteryczne.
7. W **saunie** jednocześnie może przebywać **12 osób**.
W **łaźni parowej** może przebywać jednocześnie **6 osób**.
8. W saunie optymalnie można przebywać do 10 min., w łaźni parowej do 15 min.
9. Wejście na **saunę** wyłącznie w stroju kąpielowym. Z **łaźni parowej** należy korzystać wyłącznie **nago, boso, bez ręczników i innych okryć**.
10. Każdy użytkownik **sauny** oraz **łaźni parowej** zobowiązany jest przed wejściem:
 - ⌚ załatwić potrzeby fizjologiczne;
 - ⌚ zdjąć wszystkie przedmioty metalowe (w szczególności biżuterię), gdyż mogą 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, MOSiR Dukla nie ponosi odpowiedzialności
 - ⌚ umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha;
11. Po zakończeniu seansu w **łaźni parowej** każdy z korzystających jest zobowiązany do **splukania po sobie siedziska wodą**, która znajduje się wewnątrz łaźni.
12. Na terenie **sauny** oraz **łaźni parowej** zabrania się:
 - wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
 - biegania po terenie sauny oraz łaźni parowej i hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - wchodzenia na elementy konstrukcyjne sauny nieprzeznaczone do tego celu,
 - dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych grzewczych,
 - polewania kamieni na piecu płynami.
13. Korzystający z **sauny** oraz **łaźni parowej** zobowiązany jest do stosowania się do zaleceń pracownika MOSiR odpowiedzialnego za obsługę.
14. W **przypadku wystąpienia złego samopoczucia**, awarii sprzętu itp. należy niezwłocznie **wcisnąć czerwony przycisk** znajdujący się w saunie, łaźni parowej lub poinformować pracownika odpowiedzialnego za obsługę.
15. Obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu, wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych oraz środków odurzających.
16. Brawura oraz brak oceny własnych możliwości może być przyczyną utraty zdrowia lub życia.

17. Osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu, środków odurzających itp. oraz z zewnętrznymi objawami choroby nie będą obsługiwane.
18. Korzystający zobowiązani są do utrzymania należytego porządku w saunie, łaźni parowej i na zapleczu.
19. Korzystający z sauny oraz łaźni parowej ponoszą materialną odpowiedzialność za uszkodzenia i szkody powstałe z ich winy.
Za przedmioty pozostawione w szatni obsługa nie odpowiada.
20. Zobowiązuje się wszystkich użytkowników do przestrzegania regulaminu, instrukcji korzystania z sauny oraz łaźni parowej, zasad bezpieczeństwa oraz kulturalnego zachowania.
21. Wstęp do sauny oraz łaźni parowej następuje po wykupieniu biletu w kasie.
22. Istnieje możliwość wcześniejszego dokonania rezerwacji telefonicznej tel. **885 684 885** lub w kasie MOSiR znajdującej się na siłowni.
23. MOSiR Dukla zastrzega sobie prawo wyłączenia pracy sauny oraz łaźnię parowa w podanych wcześniej godzinach w przypadku przebywania na obiektach MOSiR zgrupowań , obozów sportowych.
24. Wszystkie sprawy nie ujęte w niniejszym regulaminie rozstrzyga Dyrektor MOSiR, a w razie zaistniałych uszkodzeń i zniszczeń Kodeks Cywilny.
25. Niniejszy regulamin obowiązuje od dnia 14.01.2025 r.