

## **REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY HALI SPORTOWO-WIDOWISKOWEJ W PŁOTACH**

1. Zarządcą sauny jest Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Płotach.
2. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
3. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi.
4. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik obsługi.
5. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe.
6. Z sauny mogą korzystać tylko osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w obecności dorosłego opiekuna.
7. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typów zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
8. Użytkownicy sauny zobowiązani są do przestrzegania porządku i utrzymywania czystości w pomieszczeniach, w których przebywają.
9. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
10. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
11. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
12. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym.
13. Użytkownik sauny powinien być wyposażony w przedmioty higieniczne, np. ręcznik, szlafrok.
14. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe, w zależności od tolerancji organizmu.
15. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego – należy zachować spokój i ciszę.
16. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.

17. Na teren sauny zabrania się:

- wchodzenia w ubraniu lub obuwiu;
- wykonywania zabiegów kosmetycznych;
- hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów;
- wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych;
- wnoszenia napojów alkoholowych;
- nieobyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe;
- palenia tytoniu;
- niszczenia i uszkodzania wyposażenia.

18. Po pobycie w saunie nie zaleca się wysiłku fizycznego.

19. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:

- bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym;
- osobom z chorobami krążenia;
- osobom chorującym na cukrzycę;
- osobom nietrzeźwym;
- kobietom ciężarnym;
- kobietom w czasie menstruacji.

20. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z terenu sauny bez prawa zwrotu wcześniej uiszczonych opłat.

21. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.

22. Skargi i wnioski można składać do Zarządcy sauny, tj. Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury w Płotach.

23. Wszelkie spory, które mogą powstać w wyniku stosowania niniejszego regulaminu, będą rozpatrywane i rozstrzygane przez Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Płotach.