



RUCIANE SIELANKA

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

Regulamin bezpieczeństwa, higieny i zasad użytkowania – sauna maksymalnie 8-osobowa

MAKSYMALNA LICZBA UŻYTKOWNIKÓW: 8 OSÓB | GODZINY KORZYSTANIA: 15:00–24:00

Korzystanie z urządzenia oznacza zapoznanie się z regulaminem i zobowiązanie do jego przestrzegania.
Osoba, która nie akceptuje zasad, nie może korzystać z urządzenia.

1. Zasady ogólne

1. Sauna jest przeznaczona do rekreacji i wypoczynku. Korzystanie z sauny jest dozwolone w godzinach 15:00 – 24:00. Jednocześnie może w niej przebywać maksymalnie 8 osób.
2. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie w dobrym stanie zdrowia. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać wyłącznie pod stałym nadzorem rodzica lub opiekuna prawnego, o ile administrator obiektu nie wprowadził wyższego limitu wieku.
3. Każdy użytkownik podejmuje decyzję o korzystaniu z sauny dobrowolnie, biorąc pod uwagę swój stan zdrowia i ewentualne przeciwwskazania medyczne. Administrator odpowiada za stan techniczny i bezpieczne funkcjonowanie urządzenia na zasadach określonych w przepisach prawa. W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem.
4. Należy bezwzględnie stosować się do poleceń administratora, obsługi oraz instrukcji producenta pieca i wyposażenia.

2. Przeciwwskazania i zakazy

1. Zabrania się korzystania z sauny osobom pod wpływem alkoholu, środków odurzających, substancji psychoaktywnych lub leków ograniczających świadomość i sprawność.
2. Nie należy korzystać z sauny w przypadku gorączki, ostrej infekcji, chorób zakaźnych, otwartych ran, ropnych lub grzybiczych zmian skórnych, świeżych urazów ani złego samopoczucia.
3. Osoby z chorobami serca i układu krążenia, nieuregulowanym ciśnieniem, padaczką, chorobami przewlekłymi, kobiety w ciąży oraz osoby po niedawnym zabiegu powinny korzystać wyłącznie po konsultacji lekarskiej.
4. Zabrania się wnoszenia szkła, ostrych przedmiotów, żywności, napojów alkoholowych, urządzeń elektrycznych oraz substancji łatwopalnych.
5. Zabrania się palenia tytoniu, używania e-papierosów, palenia świec, używania otwartego ognia oraz jakiegokolwiek ingerencji w instalację grzewczą, elektryczną, wentylację lub czujniki.

3. Higiena przed wejściem

1. Przed wejściem należy dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem, usunąć kosmetyki i osuszyć skórę.
2. Do sauny należy wejść bez obuwia zewnętrznego, biżuterii i metalowych akcesoriów mogących spowodować oparzenie.
3. Każdy użytkownik musi posiadać czysty, duży ręcznik (bawełniany lub lniany). Całe ciało, w tym stopy, powinno znajdować się na ręczniku i nie dotykać bezpośrednio drewnianych ław.
4. W saunie obowiązuje BEZWZGLĘDNY ZAKAZ KORZYSTANIA ZE STROJÓW KĄPIELOWYCH (syntetycznych strojów plażowych/kąpielowych, które pod wpływem wysokiej temperatury mogą wydzielać toksyczne związki, blokować naturalną termoregulację oraz powodować oparzenia i podrażnienia skóry). Z sauny należy korzystać bez odzieży, owiniętym w suchy ręcznik, prześcieradło saunowe lub kilt z naturalnych tkanin.

4. Bezpieczne korzystanie

1. Przed wejściem należy zdjąć okulary i soczewki kontaktowe, jeżeli powodują dyskomfort, oraz zabezpieczyć włosy. Należy poruszać się ostrożnie – podłoga może być mokra i śliska.
2. Zalecany jednorazowy pobyt wynosi zwykle od 8 do 15 minut, zależnie od doświadczenia, temperatury i samopoczucia. Osoby początkujące powinny wybierać niższe ławy i krótsze sesje.
3. Nie wolno polewać kamieni wodą z olejkami lub innymi substancjami bez zgody administratora. Bezwzględnie zabrania się polewania wodą czujnika temperatury (termostatu) oraz jakichkolwiek elementów instalacji elektrycznej. Dozwolone preparaty mogą być używane wyłącznie zgodnie z instrukcją producenta.
4. W saunie należy zachować spokój. Zabrania się biegania, przepychania, ćwiczeń, golenia, depilacji, wykonywania zabiegów kosmetycznych i zachowań mogących zagrażać innym.
5. Drzwi sauny muszą pozostawać drożne i możliwe do otwarcia od wewnątrz. Nie wolno ich blokować ani zasłaniać wylotów wentylacyjnych.
6. W razie zawrotów głowy, duszności, bólu w klatce piersiowej, kołatania serca, nudności, osłabienia lub zaburzeń widzenia należy natychmiast opuścić saunę i powiadomić inną osobę.

5. Po zakończeniu seansu

1. Po wyjściu należy stopniowo schłodzić ciało, odpocząć i uzupełnić płyny wodą lub napojem bezalkoholowym.
2. Nie należy gwałtownie wchodzić do bardzo zimnej wody ani brać lodowatego prysznica w przypadku przeciwwskazań krążeniowych.
3. Po użyciu należy pozostawić miejsce w porządku, zabrać rzeczy osobiste i zgłosić administratorowi awarię, uszkodzenie, zabrudzenie lub wypadek.

6. Odpowiedzialność

1. Administrator może odmówić wstępu lub nakazać opuszczenie sauny osobie naruszającej regulamin, stwarzającej zagrożenie albo będącej w stanie wskazującym na użycie alkoholu lub innych substancji.
2. Użytkownik odpowiada za szkody wyrządzone z jego winy na zasadach ogólnych Kodeksu cywilnego. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiadają ich rodzice lub opiekunowie prawni.
3. Użytkownicy zobowiązani są do należytego zabezpieczenia swoich rzeczy osobistych. Administrator nie ponosi odpowiedzialności za utratę lub uszkodzenie rzeczy wniesionych na teren obiektu, chyba że szkoda powstała z winy umyślnej lub rażącego niedbalstwa Administratora.
4. Regulamin nie zastępuje instrukcji producenta, procedur przeciwpożarowych ani zaleceń medycznych.

POSTĘPOWANIE W SYTUACJI ZAGROŻENIA

Należy natychmiast przerwać seans, otworzyć drzwi i wyprowadzić osobę poszkodowaną w bezpieczne, chłodniejsze miejsce. W razie utraty przytomności, trudności w oddychaniu, bólu w klatce piersiowej, podejrzenia pożaru lub innego poważnego zagrożenia należy wezwać pomoc pod numerem 112. Nie wolno narażać własnego bezpieczeństwa ani polewać wodą urządzeń elektrycznych.

Dane obiektu / administratora: RUCIANE SIELANKA, ul. Ogrodnicza 4a i b, 12-220 Ruciane-Nida

Telefon kontaktowy: 696 888 176 | Numer alarmowy: 112

Dokument opracowano z uwzględnieniem wytycznych sanitarnych Państwowej Inspekcji Sanitarnej i NIZP PZH dotyczących saun oraz zasad poprawnego saunowania (Polskie Towarzystwo Saunowe).