



# PLATINIUM SPORTS CENTER

---

## REGULAMIN OKREŚLAJĄCY KORZYSTANIE Z SAUNY NA TERENIE PLATINIUM SPORTS CENTER

1. Sauna jest integralną częścią Platinum Sports Center i obowiązują na jej terenie zasady opisane w niniejszym regulaminie oraz w ogólnym regulaminie klubu.
2. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z zapoznaniem się i akceptacją postanowień regulaminu.
3. Sauna jest przeznaczona dla osób zdrowych, nie posiadających przeciwwskazań zdrowotnych.
4. Z sauny nie mogą korzystać osoby: cierpiące na choroby serca i naczyń krwionośnych, nadciśnienie, padaczkę, stany zapalne narządów wewnętrznych, schorzenia tarczycy, zakaźne choroby skóry, z gorączką, kobiety w ciąży, osoby posiadające otwarte skaleczenia oraz dzieci (ze względu na brak wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji).
5. Każda osoba chcąc skorzystać z sauny wchodzi do niej na własne ryzyko i odpowiedzialność.
6. W saunie może przebywać maksymalnie 5 osób.
7. Przed skorzystaniem z sauny należy umyć całe ciało mydłem i ciepłą wodą a następnie wytrzeć do sucha.
8. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie metalowe przedmioty z uwagi na to, że mogą stać się one przyczyną poparzeń ciała oraz okulary i szkła kontaktowe.
9. Przed wizytą w saunie nie należy smarować ciała kremami lub balsamami z uwagi na zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot.
10. Do sauny wchodzimy wyłącznie nago owijając ciało ręcznikiem.
11. Po wizycie w saunie wskazane jest stopniowe schłodzenie ciała.
12. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku lub intensywnym treningu nie jest wskazane.
13. Po pobycie w saunie należy uzupełnić ubytek wody w organizmie, najlepiej wodą mineralną lub sokami owocowymi.
14. Wszelkie zmiany samopoczucia należy zgłaszać niezwłocznie obsłudze klubu lub korzystać z przycisku sygnalizującego gwałtowne pogorszenie się stanu zdrowia.
15. W saunie zabrania się: polewania wodą pieca i kamieni, przesuwania oraz dotykania pieca i kamieni, leżenia lub siedzenia bezpośrednio na deskach ławki (bez rozścielonego ręcznika), nieuzasadnionego używania sygnały alarmowego, niszczenia wyposażenia sauny.
16. Korzystający z sauny ponoszą odpowiedzialność materialną za uszkodzenia i szkody powstałe z ich winy.
17. Osoby nie stosujące się do regulaminu mogą zostać wyproszone z sauny.