

## REGULAMIN SAUNY

J&J SPORT CENTER HAJTEK SPÓŁKA JAWNA W KRAKOWIE

1. Sauna jest zarządzana przez J&J SPORT CENTER Hajtek Spółka Jawna z siedzibą w Krakowie przy ul. Winnickiej 40.
2. Podczas korzystania z sauny należy bezwzględnie stosować się do postanowień niniejszego Regulaminu.
3. Sauna czynna jest w dniach: poniedziałek –piątek: 8:00 –22:00, sobota –niedziela (święta): 8.00 –21.45.
4. Osoby przebywające na terenie sauny zobowiązane są do noszenia na ręku opasek uzyskanych przy wstępie na recepcji ośrodka.
5. Przed strefą sanitarną obowiązuje bezwzględny nakaz zmiany obuwia.
6. Osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z sauny wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich lub za wiedzą i pisemną zgodą rodzica lub opiekuna prawnego.
7. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby, które ukończyły 16 lat.
8. Na terenie sauny zabrania się:
  - biegania po terenie i hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
  - wchodzenia na elementy konstrukcyjne saun nieprzeznaczone do tego celu,
  - dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych grzewczych,
  - wnoszenia do pomieszczeń saun naczyń, resztek jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
  - wnoszenia i spożywania alkoholu i napojów alkoholowych oraz innych środków odurzających,
  - zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe
9. Z saun mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub których dolegliwości nie są przeciwwskazaniem do korzystania z sauny. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości w kwestiach zdrowotnych, w tym również po przebytych zabiegach/ operacjach medycyny /chirurgii plastycznej / estetycznej należy przed skorzystaniem z sauny skonsultować się z lekarzem.
10. Z saun nie powinny korzystać kobiety w ciąży czy w czasie menstruacji.
11. Zabrania się z korzystania z urządzeń w saunie osobom, których oznaki zewnętrzne wskazują na zakaźne choroby skóry, skaleczenia, trudno gojące się rany, brak higieny osobistej, częste infekcje dożylnie na kończynach, trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi, agresywne zachowania.
12. Z sauny nie mogą korzystać osoby: chore na serce, z nadciśnieniem, po udarach, z chorobami naczyń krwionośnych, ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych, z gorączką, chore na tarczycę, padaczkę, pod wpływem alkoholu lub innych środków obniżających sprawność organizmu, lekarstw powodujących senność, ociążałość, wzrost lub spadek ciśnienia krwi.
13. W saunie obowiązuje wyłącznie ręcznik i/lub szlafrok. Dozwolone jest używanie wyłącznie obuwia basenowego (typu klapki).
14. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszelkie ozdoby oraz przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
15. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
16. Każdy użytkownik sauny zobowiązany jest przed wejściem do sauny do dokładnego umycia całego ciała, z użyciem mydła, następnie wytrzeć ciało do sucha. Po wejściu do sauny należy usiąść lub położyć się na ręczniku. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
17. Czas przebywania w saunie zależy od samopoczucia oraz stażu korzystania z sauny (sugerowany czas około 3x10 minut).
18. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało. Po schłodzeniu zaleca się odpoczynek na leżaku i uzupełnienie poziomu płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.
19. Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne przebywania tych osób w saunie.
20. Skargi i wnioski można zgłaszać na Recepcji Obiektu lub pod adresem [recepcja@jjsportcenter.pl](mailto:recepcja@jjsportcenter.pl).