

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

1. Sauna sucha jest integralną częścią Centrum Sportowego LOFT 30 i obowiązują w niej przepisy Regulaminu LOFT 30 oraz niniejszy Regulamin.
2. Przebywanie w saunie suchej może odbywać się **tylko po uprzednim poinformowaniu recepcji LOFT 30** o chęci skorzystania z sauny suchej.
3. Informacje najlepiej złożyć w sposób telefoniczny lub osobiście przy recepcji.
4. W saunie suchej mogą przebywać jednocześnie **maks. 2 osoby**.
5. Z sauny suchej należy korzystać w kostiumie bawełnianym. Przebywanie w niej w stroju innym niż bawełniany może spowodować jego zniszczenie.
6. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i wytrzeć się do sucha oraz zmienić obuwie na kąpielowe.
7. W saunie suchej należy używać własnego ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą.
8. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
9. W czasie przebywania w saunie suchej nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
10. Z sauny suchej **NIE MOGĄ** korzystać osoby:
 - cierpiące na jakiegokolwiek dolegliwości skórne i inne choroby zgodnie z przeciwwskazaniami lekarza (m. in. przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku, nadciśnienie, żylaki) oraz kobiety w ciąży;
 - osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających;
 - osoby poniżej 18-go roku życia bez opiekuna.
11. Zabrania się polewania pieca wodą lub jakimkolwiek innym środkiem chemicznym.
12. Dwukrotnie wejście do sauny na około 15 minut jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.
13. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy umyć i ochłodzić pod natryskiem dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody. W przerwie i po zakończeniu pobytu w saunie suchej wskazany jest wypoczynek oraz uzupełnienie poziomu płynów w organizmie.
14. W razie wątpliwości dotyczących stanu zdrowia, pozwalającego na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.
15. Z sauny suchej mogą korzystać tylko osoby, których dolegliwość nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie Loft 30 sp. z o. o. z siedzibą w Poznaniu nie ponosi odpowiedzialności.