



# REGULAMIN SAUNY INFRARED

1. Fundacja Elektrowni Rybnik określa w niniejszym regulaminie ogólne zasady korzystania z sauny Infrared na terenie obiektu Fundacji Elektrowni Rybnik.
2. Sauna jest czynna w godzinach funkcjonowania Fitness Clubu Fundacji Elektrowni Rybnik.
3. Przed wejściem do kabiny należy zapoznać się z niniejszym regulaminem oraz przeciwwskazaniami korzystania z sauny.
4. Podstawą korzystania z sauny jest zakup biletu jednorazowego lub karnetu zgodnie z obowiązującym cennikiem oraz akceptacja niniejszego regulaminu.
5. Wizyta w saunie Infrared wymaga wcześniejszej rezerwacji terminu w recepcji Fitness Clubu Fundacji Elektrowni Rybnik.
6. Z sauny mogą korzystać:
  - a) młodzież od 16 do 18 roku życia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej;
  - b) osoby pełnoletnie;
  - c) osoby zdrowe lub u których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań (po konsultacji z lekarzem).
7. W pomieszczeniach sauny Infrared panuje temperatura 45-55 °C, a źródłem ciepła są promienniki podczerwieni.
8. Seans w saunie trwa 35 minut.
9. Zabrania się:
  - przebywania w saunie nago;
  - manipulowania przy ustawieniach sauny, jej włączania i wyłączania, zmiany temperatury;
  - wnoszenia napojów i jedzenia;
  - zakłócania wypoczynku innym użytkownikom.
10. Przed wejściem do sauny należy:
  - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, biżuterię, zegarek, okulary itp.;
  - umyć ciało pod prysznicem, następnie wytrzeć do sucha;
  - zdjąć klapki przed wejściem.
11. W saunie należy siadać na własnym ręczniku w taki sposób, aby ciało nie stykało się z drewnianą powierzchnią siedzisk i oparc.
12. Po skończonym seansie należy schłodzić ciało prysznicem od stóp w kierunku serca oraz zalecany jest delikatny masaż ciała.
13. Wskazania do korzystania z sauny Infrared: wysokie i niskie ciśnienie krwi, złe ukrwienie, choroby serca i krążenia, stres, choroby skóry, choroby: gardła, nosa i uszu, artretyzm i zapalenia stawów, astma, przeziębienie, bezsenność, szum w uszach.
14. Przeciwwskazania do korzystania z sauny Infrared: podwyższona temperatura ciała, choroby spowodowane miażdżycą, niewydolność krążenia, stwardnienie rozsiane, choroby układu nerwowego, choroby: płuc, nerek, wątroby, nowotwory złośliwe, grzybica skóry, niedoczynność nadnercza, układowy liszaj rumieniowaty, pierwszy miesiąc po operacji lub zabiegu, ciąża, menstruacja, odbywana terapia w kriokomorze.
15. Osoby korzystają z sauny Infrared na własną odpowiedzialność.
16. Fitness Club Fundacji Elektrowni Rybnik nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy Klientów pozostawione w szatni.
17. Osoby łamiące postanowienia niniejszego regulaminu będą wypraszane z sauny nawet gdy zostało opłacone wejście.
18. Klienci sauny ponoszą odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie zniszczenia i szkody. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiada rodzic lub opiekun.