

## REGULAMIN SAUNY

1. Administratorem sauny jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kętrzynie.
2. Warunkiem korzystania z sauny jest zapoznanie się z regulaminem i jego przestrzeganie. Osoby przebywające w saunie uznawane są do osób, które zapoznały się z regulaminem.
3. W pomieszczeniu umieszczona jest jedna kabina: sauna fińska (sucha) 6-osobowa.
4. Korzystanie możliwe jest jedynie po wcześniejszej rezerwacji, której można dokonać osobiście w recepcji, bądź telefonicznie pod numerem telefonu 530-111-109.
5. Korzystający bierze pełną odpowiedzialność wynikającą ze stanu jego zdrowia i konsekwencji po pobycie w saunie.
6. Z sauny można korzystać tylko w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia.
7. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
  - a. chore na serce, z nadciśnieniem, po udarach, z chorobami naczyń krwionośnych, ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych, z gorączką, chore na tarczycę, w ciąży, chore na padaczkę (epilepsję);
  - b. młodzież do lat 18, chyba że wraz z rodzicami lub opiekunami – na ich ryzyko i odpowiedzialność;
  - c. osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
8. Na terenie sauny zabrania się:
  - a. biegania i hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów;
  - b. wchodzenia na elementy konstrukcyjne sauny nieprzeznaczone do tego celu;
  - c. dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych;
  - d. palenia tytoniu i e-papierosów;
  - e. niszczenia wyposażenia;
  - f. nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
  - g. wlewania własnych olejków na kamienie.
9. Do kąpieli w saunie trzeba zaopatrzyć się w obuwie typu japonki, mydło oraz dwa ręczniki: jeden służy do wycierania się drugi jako podkładka na ławę.
10. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.

11. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
12. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha.
13. Jeden cykl kąpieli trwa około 25 minut: 8-12 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8-12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą pod prysznicem (w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut).
14. Nieprzestrzeganie porządku lub przepisów regulaminu przez osoby korzystające może skutkować usunięciem z obiektu, bez zwrotu kosztów poniesionych za zakup biletu.

DYREKTOR  
Miejskiego Ośrodka Sportu  
i Rekreacji w Łężyźnie  
Krzysztof Krupienik