REGULAMIN SAUNY

Wejście do sauny jest monitorowane !

1. Przed wejściem do sauny należy wziąć prysznic.
2. Do sauny należy wchodzić odpowiednio przebranym, bez metalowych ozdób, biżuterii itp.
3. W saunie należy usiąść lub położyć się na uprzednio rozłożonym ręczniku.
4. Osoby nieletnie mogą przebywać w saunie tylko z pełnoletnim opiekunem.
5. Obowiązuje całkowity zakaz wnoszenia i spożywania artykułów spożywczych.
6. Decyzję o przebywaniu w saunie każdy podejmuje na własną odpowiedzialność. Osoby korzystające z sauny powinny posiadać opinię lekarską o braku przeciwwskazań.
7. Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Świdwinie nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione przedmioty wartościowe nie oddane do depozytu.
8. Nie zaleca się korzystania z sauny:

- bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
- osobom z chorobami krążenia,
- osobom chorującym na cukrzycę,
- kobietom w ciąży,
- kobietom w czasie menstruacji.

Instrukcja wejścia.

Uwaga! Płatna strefa sauny.

Wejście (monitorowane)

1. Przeciągnij transponder znajdujący się na pasku przez czytnik bramki kołowrotkowej.
2. Po zapaleniu się **zielonej** diody (OTWARTE) natychmiast przejdź do sauny przez bramkę kołowrotkową.
3. Jeśli wchodzisz bezpośrednio za inną osobą, bezwzględnie zaczekaj na zapalenie się **czerwonej** diody (STOP), następnie ponownie przeciągnij transponder po czytniku i przejdź do sauny po zapaleniu się **zielonej** diody.
4. Wyjście odbywa się na takich samych zasadach jak wejście.

5. Jeśli masz problem, zwróć się o pomoc do ratownika.

Uwaga!

Wobec osób, które wejdą do sauny z pominięciem powyższych zasad, będą wyciągane konsekwencje administracyjno-karne za pośrednictwem odpowiednich organów.

Informacje dla korzystających z sauny.

Sauna fińska.

Od wieków znane jest dobroczynne działanie sauny. Pobyt w saunie jest zabiegiem ciepło leczniczym, wykorzystującym działanie ciepłego powietrza (temp. 70 - 120º C) w wyniku czego dochodzi do zmian w regulacji cieplnej organizmu. Sauna reguluje krążenie krwi, usprawnia przemianę materii, oczyszcza i uelastycznia naskórek, relaksuje, upiększa i pozwala dłużej cieszyć się młodością.

- Piec w saunie zasilany jest elektrycznie. **Sauna sucha - obowiązuje całkowity zakaz zraszania kamieni pieca wodą.**
- Za każdorazowe wejście do sauny pobierana jest opłata zgodna z cennikiem.
- W dni wolne od pracy, sauna czynna w godz. 11:00 – 21:00. W pozostałe dni czynna w godz. 17:00 – 21:00.
- Siedzenie lub leżenie w saunie obowiązkowo na ręczniku.

Dyrektor
Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji
w Świdwinie

UWAGA !
PŁATNA STREFA SAUNY

UWAGA!
WEJŚCIE JEST
MONITOROWANE