

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

Ilekcroć w regulaminie mowa jest o:

BOS - należy przez to rozumieć Białołęcki Ośrodek Sportu z siedzibą przy ulicy Światowida 56 w Warszawie, jednostkę organizacyjną Miasta Stołecznego Warszawy, nie posiadającą osobowości prawnej, prowadzoną w formie jednostki budżetowej.

Saunie - należy przez to rozumieć pomieszczenie położone przy ul. Strumykowej 21 w Warszawie zarządzane przez BOS.

Dyrektorze BOS - należy przez to rozumieć Dyrektora Białołęckiego Ośrodka Sportu.

Regulamin - należy przez to rozumieć Regulamin korzystania z Sauny Białołęckiego Ośrodka Sportu.

1. Przed skorzystaniem z sauny należy dokładnie zapoznać się z niniejszym Regulaminem.
2. Do skorzystania z sauny uprawnia bilet jednorazowy, zakupiony w recepcji Białołęckiego Ośrodka Sportu przy ulicy Strumykowej 21 w Warszawie.

Bilet jednorazowy obejmuje 60 min. (45 min. aktywnego uczestnictwa i 15 min. na przebranie się).

3. Podczas korzystania z pomieszczeń sauny, należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkownika oraz poleceń pracowników Białołęckiego Ośrodka Sportu.

4. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności włączania/wyłączania oraz regulacji nagrzewania pieca, mogą dokonywać jedynie pracownicy Białołęckiego Ośrodka Sportu.

5. Osoby korzystające z sauny deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za swój stan zdrowia. Zaleca się zasięgnięcie opinii lekarskiej, odnośnie ewentualnych ograniczeń w korzystaniu z sauny z przyczyn zdrowotnych. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:

- z chorobami krążenia,
- chorującym na cukrzycę,
- kobietom w ciąży,
- kobietom w czasie menstruacji,
- po spożyciu środków odurzających (alkohol, narkotyki, silne leki itd.).

6. Korzystanie z sauny odbywa się na własną odpowiedzialność użytkownika.

7. Z sauny mogą korzystać jedynie osoby pełnoletnie.

8. Jednocześnie w saunie może przebywać maksymalnie 5 osób.

9. Przed wejściem do sauny należy:

- zdjąć biżuterię (kolczyki, łańcuszki, pierścionki, zegarki itd.) ponieważ mogą się one stać przyczyną poparzenia ciała, oraz okulary lub szkła kontaktowe,
- dokładnie umyć pod natryskiem całe ciało mydłem, a następnie osuszyć je ręcznikiem.

10. W saunie nie należy siadać bezpośrednio na powierzchniach drewnianych. Użytkownicy zobowiązani są do posiadania dwóch ręczników: jeden służy jako podkładka do siedzenia, drugi do wycierania się.

11. Podczas przebywania w saunie oraz jej obrębie (poczekalnia z krzeselkami) należy zachowywać ciszę i spokój, nie przeszkadzać innym głośną rozmową, chodzeniem itp.

12. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.

13. Jedno wejście do sauny nie powinno trwać dłużej niż 10 min. Po każdym wyjściu z sauny należy schłodzić ciało pod natryskiem, dostosowując temperaturę wody do indywidualnych możliwości. Przed kolejnym wejściem należy odpocząć 10-15 min.

14. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, iż użytkownik zapoznał się i akceptuje powyższy Regulamin.

Dyrektor
Białołęckiego Ośrodka Sportu