

## **REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN**

### **Arena Active Club, ul. Pileckiego 122**

1. "Arena Active Club" określa w niniejszym Regulaminie zasady korzystania z sauny fińskiej i rzymskiej.
2. Integralną częścią niniejszego regulaminu są „Wskazania i przeciwwskazania do korzystania z saun”.
3. Każdy klient korzystający z sauny zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania niniejszego Regulaminu oraz Regulaminu „Arena Active Club”.
4. W sprawach porządkowych, poszanowania mienia, pozostawiania rzeczy i przedmiotów wartościowych, zasad korzystania z sauny, mają zastosowanie postanowienia zawarte w Regulaminie „Arena Active Club”.
5. Klub nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne związane z korzystaniem z sauny.
6. Sauny dostępne są wyłącznie w godzinach otwarcia Klubu.
7. Obsługą sauny zajmują się wyłącznie pracownicy UCSiR.
8. Klient posiadający Kartę UCSiR z aktywnym karnetem do klubu, korzysta z sauny nieodpłatnie oraz ma obowiązek okazać ją w recepcji, co jest podstawą do wydania przez pracownika kluczyka do szafki.
9. Klient z kartą Benefit, OK Systems, Fit Profit, Fit Flex ma obowiązek okazać ją wraz z dokumentem tożsamości ze zdjęciem w recepcji, co jest podstawą do wydania przez pracownika kluczyka do szafki.
10. Klient korzystający z usług klubu na zasadach jednorazowego wejścia, zobowiązany jest do okazania w recepcji dokumentu tożsamości ze zdjęciem, co jest podstawą do wydania przez pracownika kluczyka do szafki.
11. Ilość osób mogących przebywać w saunie jest ściśle określona: sauna fińska – 6 osób, sauna rzymska - 8 osób. O możliwości skorzystania z sauny decyduje kolejność przyścia do Klubu, zgłoszenia w recepcji i pobranie kluczyka do szatni. Recepcja może odmówić wpuszczenia na saunę z uwagi na ograniczoną liczbę osób i zaproponować inną godzinę skorzystania z usługi.
12. Recepcja nie odpowiada za brak miejsc w saunie, spowodowany dużym zainteresowaniem Klientów.
- 13. Przed skorzystaniem z sauny należy obowiązkowo zapoznać się z wskazaniami i przeciwwskazaniami do korzystania z sauny.**
14. Czas przebywania w saunie nie jest ograniczony, zaleca się stosowanie do **zasad korzystania z sauny zawartych w niniejszym Regulaminie.**
15. Korzystający bierze pełną odpowiedzialność za stan swojego zdrowia i konsekwencji po pobycie w saunie.
16. Zaleca się, aby w saunie przebywały jednocześnie min. 2 osoby.
17. Sauna jest w pełni koedukacyjna.
18. W przypadku stwierdzenia nie stosowania się do postanowień Regulaminu, pracownicy Klubu mogą zakazać czasowego korzystania z sauny.
19. Za egzekwowanie i przestrzeganie regulaminu sauny odpowiadają pracownicy Klubu.
20. UCSiR zastrzega sobie prawo do zmian w niniejszym Regulaminie.
21. W sprawach nie uregulowanych niniejszym regulaminem decyzje podejmuje Dyrektor UCSiR.

### **ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY I POKOJU RELAKSU:**

- a. przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie metalowe przedmioty (mogą być przyczyną poparzeń) oraz szkła kontaktowe i okulary.
- b. każdy użytkownik zobowiązany jest przed skorzystaniem z sauny dokładnie umyć całe ciało z użyciem mydła, a następnie wytrzeć do sucha.
- c. w czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydala pot.
- d. każda osoba powinna posiadać oprócz ręcznika do higieny osobistej dodatkowo duży ręcznik, aby nie siedzieć (leżeć) bezpośrednio na deskach.
- e. przed wejściem do pomieszczenia sauny suchej należy bezwzględnie zdjąć obuwie oraz siadać (leżeć) na ręczniku, tak aby żadna część ciała nie stykała się powierzchnią drewnianą.

- f. etapy korzystania z sauny: pobyt w saunie 8-12 minut, schłodzenie zimną wodą, odpoczynek około 15 minut w pokoju relaksu.
- g. osoby początkujące stosują jeden etap kąpieli, to znaczy nagrzewanie i ochładzanie, natomiast osoby przyzwyczajone stosują dwa etapy lub trzy etapy, przy czym przebywanie w drugim i trzecim etapie nie powinno być dłuższe niż 10 minut.
- h. w celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 - 3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
- i. po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5 - 1 l) wód mineralnych lub soków.
- j. w trakcie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
- k. nie należy korzystać z sauny bezpośrednio po obfitym posiłku.
- l. wszelkie pogorszenia samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikom Klubu lub skorzystać z włącznika alarmu.
- m. drzwi do sauny otwierać jak najkrócej, tylko na czas wejścia lub wyjścia (dłuższe otwarcie wychładza wnętrze).
- n. korzystający z sauny i pokoju relaksu zobowiązani są do poruszania się między pomieszczeniami wyłącznie w ręczniku lub szlafroku i klapkach.
- o. w saunie oraz w pokoju relaksu zabrania się przebywania nago, wymagane jest okrycie intymnych części ciała.

### **W SAUNIE ZABRANIA SIĘ:**

- p. polewania pieca i kamieni płynami w saunie suchej.
- q. wykonywania zabiegów kosmetycznych.
- r. wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu.
- s. hałasowania i prowadzenia głośnych rozmów.
- t. dotykania i manipulowania przy grzewczych urządzeniach elektrycznych.
- u. wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych, używek oraz własnego jedzenia i napojów.
- v. zachowania uznanego za nieprzyzwoite lub publicznie obraźliwe.

**Dyrektor**  
**Ursynowskiego Centrum**  
Sportu i Rekreacji