

## Regulamin Sauny Suchej – Nartorama Domki

1. Korzystanie z sauny możliwe jest codziennie, po uprzedniej rezerwacji u Gospodarza.
2. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z Regulaminem sauny oraz bezwzględnie stosować się zarówno do niego, jak i poleceń Gospodarza obiektu.
3. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
4. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym. Przebywanie w niej w stroju innym niż bawełniany może spowodować jego zniszczenie.
5. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało mydłem, wytrzeć się do sucha oraz zmienić obuwie na kąpielowe.
6. W saunie suchej należy używać własnego ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą.
7. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
8. W saunie może przebywać jednocześnie maksymalnie 4 osoby. W czasie przebywania w saunie nie należy smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
9. Z sauny suchej NIE MOGĄ korzystać osoby: cierpiące na jakiejkolwiek dolegliwości skórne i inne choroby zgodnie z przeciwwskazaniami lekarza (przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolność nerek, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, tarczycza, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne np. ból zęba) oraz kobiety w ciąży, osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających, osoby poniżej 18-go roku życia bez opiekuna.
10. Zabrania się polewania pieca wodą lub jakimkolwiek środkiem chemicznym.
11. Dopuszczalna – ze względów bezpieczeństwa – temperatura dla ciała w saunie suchej to 80°C.
12. Dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.
13. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy się schłodzić. W przerwie i po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest wypoczynek oraz uzupełnienie poziomu płynów w organizmie.
14. W razie wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalającego na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.
15. Z sauny mogą korzystać tylko osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie Gospodarz - *Nartorama Domki* nie ponosi odpowiedzialności.
16. Za ewentualne zniszczenia korzystający ponoszą pełną odpowiedzialność, w tym finansową.
17. Osoby naruszające porządek publiczny lub Regulamin sauny, a także niestosujące się do zaleceń Gospodarza, będą usuwane bez zwrotu poniesionych kosztów wstępu.
18. Właściciel *Nartorama Domki* nie odpowiada za uszkodzenia ciała i wypadki wynikające z naruszenia Regulaminu oraz nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione rzeczy