

**REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN KLUBU „FITSTATION”,
ul. Malborska 47, Park Handlowy Targówek, Warszawa.**

Regulamin Korzystania z Saun Klubu obowiązuje od dnia 1 września 2006 roku.
Operatorem Klubu FitStation, ul. Malborska 47, Park Handlowy Targówek Warszawa
jest FIT PARTNERS Sp. z o.o., KRS 0000217144

1. Sauna jest obiektem służącym procesowi odnowy biologicznej i rehabilitacji. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe. Nie należy korzystać z sauny po obfitym posiłku.
2. Przed korzystaniem z sauny Klienci Klubu powinni zapoznać się z niniejszym regulaminem korzystania z Saun Klubu.
3. Z sauny należy korzystać nago lub w kostiumie bawełnianym. Korzystanie z sauny w innym stroju może spowodować jego zniszczenie. Do kąpieli w saunie trzeba zaopatrzyć się w obuwiu typu japonki, mydło oraz dwa ręczniki; jeden służy do wycierania się, drugi jako podkładka na tawę.
4. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach i zegarkach lub innych metalowych przedmiotach, ponieważ mogą one spowodować poparzenie.
5. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
6. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą a następnie wytrzeć je do sucha.
7. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, ponieważ powoduje to zmniejszenie powierzchni skóry wydalającej pot.
8. W saunie zaleca się siedzenie lub leżenie na ławkach na własnym suchym ręczniku.
9. Jeden cykl korzystania z sauny suchej trwa około 25 minut: 8 - 12 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8 - 12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą i odpoczynek w pokoju wypoczynkowym (w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut).
10. Jeden cykl korzystania z sauny parowej trwa około 20 minut: maksymalnie 8 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8 - 12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą i odpoczynek w pokoju wypoczynkowym (w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 6 - 8 minut).
11. Kąpiel w saunie suchej rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.
12. 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.
13. Należy stosować stopniowe ochłodzenie organizmu, gdyż gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla zdrowia.
14. W każdym etapie kąpieli w saunie należy dbać o dobre przegrzanie ciała i dostateczne jego wychłodzenie.
15. Kąpiel w saunie kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem ciała wodą - niewskazane jest używanie mydła.
16. Po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5 - 1 litra) wód mineralnych lub soków.
17. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
18. W razie wątpliwości, czy stan zdrowia pozwala Klientowi na korzystanie z sauny, należy bezwzględnie skonsultować się z lekarzem.
19. W razie pogorszenia się samopoczucia należy niezwłocznie opuścić kabinę. W przypadku wszelkich zmian samopoczucia, wskazujących na nietolerancję kąpieli w saunie, należy przerwać korzystanie z sauny i skonsultować się z własnym lekarzem, co do możliwości korzystania z kąpieli w saunie.
20. Z sauny nie powinny korzystać osoby, które:
 - a. mają ostre i przewlekłe schorzenia z podwyższeniem temperatury ciała; nadciśnienie tętnicze; choroby układu krążenia ze zmianami spowodowanymi miażdżycą; niewydolność krążenia; organiczne choroby układu nerwowego, płuc, nerek, wątroby; nowotwory złośliwe; grzybicę skóry; stany zapalne narządów wewnętrznych;
 - b. są chore na tarczycę; po udarach; chore na padaczkę (epilepsję); znajdujące się pod wpływem alkoholu;
 - c. cierpią na wrzody, guzy, ogniska zakażenia (np. przy bólu zęba), choroby weneryczne i epilepsję, jaskrę, daltonizm;
 - d. są małymi dziećmi - z powodu braku wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji;
 - e. są w ciąży;
21. Klient korzystający z sauny jest odpowiedzialny za swoje bezpieczeństwo oraz przestrzeganie niniejszego regulaminu. Klient korzystający z sauny powinien w miarę możliwości dbać o bezpieczeństwo innych osób korzystających wspólnie z sauny.
22. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać wyłącznie pracownik Klubu FitStation.
23. Korzystający z sauny są zobowiązani do przestrzegania zasad porządku i utrzymania czystości użytkowanych pomieszczeń i urządzeń.
24. Klub FitStation nie ponosi odpowiedzialności za uszczerbek na zdrowiu Klienta i inne skutki negatywne korzystania z sauny wynikłe z niewłaściwego korzystania z sauny lub nieprzestrzegania regulaminu.