

## REGULAMIN STREFY SAUN

- 1.** Przed wejściem do Strefy Saun oraz rozpoczęciem korzystania z poszczególnych usług należy zapoznać się z niniejszym Regulaminem.
- 2.** Ze Strefy Saun mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna prawnego.
- 3.** W Strefie Saun może przebywać jednocześnie max.8 osób.
- 4.** W Strefie Saun obowiązuje strefa beztekstylna.
- 5.** Strefa Saun jest strefą relaksu. Prosimy o zachowanie ciszy. W przypadku zachowania, które zaburza spokój innych Gości personel może poprosić o opuszczenie strefy.
- 6.** W Strefie Saun znajduje się sauna sucha, łaźnia parowa, sauna infrared, beczka, prysznic.
- 7.** W pomieszczeniu sauny suchej panuje temperatura ok. 80-90°C i wilgotność powietrza do 20%.
- 8.** W pomieszczeniu łaźni parowej panuje temperatura ok. 50°C i wilgotność powietrza do 100%.
- 9.** W pomieszczeniu sauny infrared panuje temperatura ok. 40°C i wilgotność powietrza do 40%.
- 10.** W saunach spędza się ok. 15 min, potem należy schłodzić ciało, a następnie odpoczywać minimum tyle czasu ile trwał pobyt w saunach.
- 11.** W saunie suchej i infrared należy siedzieć na suchym ręczniku oraz trzymać na nim stopy.  
W łaźni parowej należy skorzystać z węża z wodą w celu spłukania siedziska przed skorzystaniem jak i po skorzystaniu z łaźni. W łaźni parowej przebywamy bez ręcznika.
- 12.** Przed wejściem do Strefy Saun należy wziąć prysznic z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
- 13.** Należy zdjąć biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
- 14.** W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.

**15.** Przed skorzystaniem z beczki z zimną wodą i lodem należy wziąć prysznic bez użycia mydła.

**16.** Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.

**17.** Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.

**18.** Na terenie Strefy Saun zabrania się:

- korzystania z telefonu komórkowego;
- wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu;
- wykonywania zabiegów kosmetycznych;
- hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów;
- palenia tytoniu, wnoszenia napojów alkoholowych, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych;
- nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe;
- niszczenia i uszkodzania wyposażenia.

**19.** Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.

**20.** Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:

- z ostrymi chorobami lub zaostrzeniem chorób przewlekłych;
- z chorobami serca, nadciśnieniem i chorobami naczyń krwionośnych;
- osobom chorującym na cukrzycę;
- z chorobami tarczycy, klaustrofobią, ostrymi stanami reumatycznymi;
- z nowotworami, ostrymi infekcjami i stanami astmatycznymi;
- z podwyższoną temperaturą ciała;
- cierpiące na dolegliwości skórne;
- zmęczonym, pod wpływem alkoholu i środków odurzających;
- kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży.

**21.** W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić saunę lub nacisnąć przycisk alarmowy.

**22.** Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z obiektu.

**23.** Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.

**24.** Właściciel obiektu nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.