

Regulamin korzystania z sauny

1. Przed rozpoczęciem korzystania z sauny należy zapoznać się z niniejszym regulaminem.
2. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z zapoznaniem się i akceptacją warunków regulaminu.
3. Sauna dostępna jest dla gości całą dobę, pod warunkiem uszanowania regulaminowej ciszy nocnej obowiązującej w godzinach 22.00-7.00. Przy czym **w cenie pobytu jest jeden cykl grzewczy sauny (6 godzin) na dobę hotelową. Każdy dodatkowy cykl grzewczy wiąże się z opłatą 300 zł.**
4. Każdorazowo o rozpoczęciu korzystania z sauny (rozpoczęciu cyklu grzewczego) należy informować gospodarzy chociażby wiadomością SMS.
5. Z sauny mogą korzystać osoby, które ukończyły 18 lat, natomiast osoby nieletnie mogą korzystać z sauny tylko pod opieką pełnoletniego opiekuna i na jego odpowiedzialność.
6. Na terenie sauny obowiązuje zakaz:
 - a. korzystania z sauny po spożyciu alkoholu, narkotyków, środków odurzających i psychotropowych
 - b. bieganie po terenie i hałasowania oraz głośne prowadzenie rozmów,
 - c. wchodzenie na elementy konstrukcyjne sauny nieprzeznaczone do tego celu,
 - d. wnoszenie do sauny produktów spożywczych oraz napojów
 - e. wnoszenie opakowań szklanych i innych ostrych narzędzi oraz przedmiotów niebezpiecznych
7. Nie jest wskazane korzystanie z sauny po obfitym posiłku.
8. Wchodzenie do sauny w obuwiu, w tym kąpielowym, jest zabronione.
9. Zalecane jest wchodzenie do sauny nago oraz zakrywanie się tylko ręcznikiem do tego przeznaczonym. Stroje kąpielowe oraz klapki zatrzymują pot i mogą powodować podrażnienia skóry oraz rozprzestrzenianie zanieczyszczenia.
10. Przed wejściem należy zdjąć wszystkie metalowe przedmioty, ponieważ mogą spowodować poparzenia. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
11. Przed skorzystaniem z sauny całe ciało należy umyć pod prysznicem mydłem, ciepłą wodą i wytrzeć ręcznikiem do sucha.
Uwaga - w przedsiönku, gdzie znajduje się prysznic, posadzka może być śliska, w celu uniknięcia poślizgnięcia do dyspozycji Gości jest ściągaczka, dzięki której można pozbyć się nadmiaru zebranej wody.
12. Jeden cykl korzystania z sauny należy podzielić na 3 etapy:
 - a. przebywanie w saunie - do 12 min, schładzanie ciała ok. 10 min,
 - b. przebywanie w saunie - do 10 min, schładzanie ciała ok. 10 min,
 - c. przebywanie w saunie - do 8 min, schładzanie ciała ok. 10 min.
13. **Pomiędzy sesjami saunowymi zalecamy branie prysznica w celu zachowania higieny.** Przebywanie w saunie należy rozpocząć od ław niskich, stopniowo przechodząc na wyższe w zależności od samopoczucia. W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
14. W saunie na ławie kładziemy ręcznik, na którym siadamy lub kładziemy się. Ręcznik powinien leżeć pod całą powierzchnią ciała tak, aby pot nie spływał na ławę, a wsiąkał w ręcznik.
15. Po wyjściu z sauny należy ciało schładzać stopniowo.
16. Osoby początkujące stosują tylko jeden etap kąpieli, to znaczy nagrzewanie i ochładzanie.
17. Po wyjściu z sauny należy wypocząć 15-20 minut.
18. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
19. W saunie należy przebywać w towarzystwie drugiej osoby, która może udzielić pomocy w przypadku takiej potrzeby.
20. W saunie do dyspozycji Gości jest radio, z którym można połączyć się swoim telefonem za pomocą bluetooth. Radio posiada również możliwość podłączenia pendrive poprzez wejście usb.
21. Z sauny nie powinny korzystać osoby:
 - a. osoby z podwyższoną temperaturą,
 - b. osoby z chorobami skóry, otwartymi skaleczeniami, trudno gojącymi się ranami,
 - c. osoby z chorobami układu krążenia, nowotworowymi, gruźlicą,
 - d. osoby z chorobami spazmatycznymi i alergicznymi,
 - e. osoby z brakiem higieny osobistej.
 - f. osoby nietrzeźwe.
22. Z sauny korzystać nie mogą osoby:
 - a. chore na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych;
 - b. chore na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne;
 - c. kobiety w okresie ciąży oraz w czasie menstruacji;
 - d. starsze, osłabione oraz w stanie intoksykacji.
 - e. z jakiegokolwiek problemami zdrowotnymi, u których wysiłek fizyczny może choćby potencjalnie zagrażać ich zdrowiu lub życiu, w ogóle nie powinny korzystać z sauny
 - f. bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
 - g. osoby, które mają inne przeciwwskazania wynikające ze stanu ich zdrowia.
23. Po zakończeniu saunowania należy sprawdzić czy piec przestał grzać oraz pozostawić otwarte drzwi do pomieszczenia saunowego w celu zapewnienia odpowiedniego poziomu wentylacji.

Drodzy Goście bardzo prosimy o skrupulatne przestrzeganie regulaminu, który ma na celu zachowanie odpowiedniej higieny sauny oraz bezpieczeństwa wszystkich odwiedzających. Dziękujemy.



ŻYCZYMY UDANEGO SAUNOWANIA

Właściciele Wiele Dobrego
Aleksandra i Wojciech