

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY I YACUZZI

### 1. Z sauny i jacuzzi nie mogą korzystać:

- a/osoby chore, które powinny leżeć w łóżku
- b/osoby z podwyższoną temperaturą
- c/Osoby cierpiące na stany zapalne organów wewnętrznych (takie jak: choroby serca, naczyń krwionośnych).
- d/osoby z niezupełnie wyleczoną gruźlicą płuc
- e/osoby z nowotworami
- f/osoby z chorobami spazmatycznymi
- g/osoby cierpiące na alergię i choroby skóry

2. Do sauny wchodzimy po dokładnym umyciu i osuszeniu ciała

### 3. Przed wejściem do jacuzzi po skorzystaniu z sauny należy dokładnie umyć ciało pod natryskiem.

4. Z sauny należy korzystać zupełnie nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik, strój kąpielowy zatrzymuje pot w ciele i może spowodować podrażnienie skóry.

5. Etap korzystania z sauny:

- a/gorąca kąpiel stóp
- b/pobyt w saunie 8-12 minut
- c/szybkie schłodzenie ciała zimną wodą
- d/odpoczynek około 15 min.

6. W saunie siedzimy z zrelaksowanej pozycji, z kolanami podciągniętymi do ciała tak, aby stopy znalazły się w tej samej temperaturze co reszta ciała.

7. Po opuszczeniu gorącego pomieszczenia należy usiąść w pozycji pionowej tak, aby krążenie mogło się znowu dostosować.

8. Osoby początkujące stosują jeden etap kąpieli, to znaczy nagrzewanie i ochładzanie, natomiast osoby przyzwyczajone stosują dwa etapy.

9. Po pobycie w saunie kategorycznie nie można korzystać z jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.

10. Według specjalistów z dziedziny fitness i rekreacji z sauny korzysta się raz na tydzień, zwykle w tym samym dniu tygodnia. Regularne korzystanie z sauny pozwala na skuteczną ochronę organizmu przed przyziębieniem i gripą.

11. Osoby niepełnosprawne mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.

a/wszelkie napoje spożywamy w opakowaniach nie tłukących dostarczonych tylko przez personel

**12. Za złamanie któregoś z punktów regulaminu skutkuje nałożeniem kary umownej w wysokości 500 zł i w razie potrzeby naprawienia szkody uiszczenie dodatkowej kwoty należnej, wynikającej z przedstawionego przez hotel rachunku w celu jej usunięcia.**

**13. Obiekt nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego regulaminu.**

