

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN



WEJŚCIE DO STREFY SPA JEST JEDNOZNACZNE Z AKCEPTACJĄ REGULAMINU

I. SAUNA JEST INTEGRALNĄ CZĘŚCIĄ OBIEKTU I OBOWIĄZUJĄ W NIEJ PRZEPISY REGULAMINU OGÓLNEGO ORAZ NINIEJSZY REGULAMIN.

2. PRZED WEJŚCIEM DO STREFY SPA NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z REGULAMINEM.

3. GOŚCIE KORZYSTAJĄ Z SAUN NA WŁASNE RYZYKO I ODPOWIEDZIALNOŚĆ.

4. Z SAUNY MOGĄ KORZYSTAĆ WYŁĄCZNIE OSOBY ZDROWE. OSOBY PRZEBYWAJĄCE W SAUNIE DEKLARUJĄ PEŁNĄ ZDOLNOŚĆ FIZYCZNĄ I ZDROWOTNĄ DO KORZYSTANIA Z TEGO TYPY ZABIEGÓW I PONOSZĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA STAN SWOJEGO ZDROWIA.

5. NIE ZALECA SIĘ KORZYSTANIA Z SAUNY OSOBOM:

-BEZPOŚREDNIO PO INTENSYWNYM TRENINGU WYTRZYMAŁOŚCIOWYM,

-OSOBOM Z CHOROBAМИ KĄŻENIA,

-OSOBOM CHORUJĄCYM NA CUKRZYCĘ,

-OSOBOM NIETRZEŻWYM,

-Kobietom ciążarnym,

-Kobietom w czasie menstruacji.

6. Z SAUNY MOGĄ KORZYSTAĆ OSOBY PEŁNOLETNIE I DZIECI POD NADZOREM OSÓB DOROSŁYCH.

7. SAUNA JEST STREFĄ NIETEKSTYLNĄ. UŻYTKOWNICY MUSZĄ LICZYĆ SIĘ Z MOŻLIWOŚCIĄ, IŻ ZE STREFY SAUN BĘDĄ KORZYSTAĆ OSOBY NAGIE LUB NIEKOMPLETNIIE UBRANE.

8. ZOBOWIĄZUJE SIĘ UŻYTKOWNIKÓW SAUNY DO PRZESTRZEGANIA PORZĄDKU I UTRZYMANIA CZYSTOŚCI UŻYTKOWANEGO POMIESZCZENIA.

9. ZALECA SIĘ KORZYSTANIE Z SAUNY DWA RAZY W TYGODNIU DLA POPRAWY WYDOLNOŚCI ORGANIZMU.

10. PRZED WEJŚCIEM DO SAUNY NALEŻY WZIĄĆ KĄPIEL Z UŻYCIEM MYDŁA W CELU USUNIĘCIA Z CIAŁA WSZELKICH KOSMETYKÓW I ZANIECZYSZCZEŃ.

11. NALEŻY ZDJĄĆ METALOWĄ BIŻUTERIĘ, ABY UNIKNĄĆ EWENTUALNEGO POPARZENIA.

12. W SAUNIE NIE NALEŻY PRZEBYWAĆ W OKULARACH I SZKŁACH KONTAKTOWYCH.

13. DOPUSZCZALNYMI OKRYCIAMI W SAUNIE SĄ RĘCZNIKI KĄPIELOWE.

14. W CZASIE NAGRZEWANIA CIAŁA NALEŻY STOPNIOWO PRZEMIESZCZAĆ SIĘ Z ŁAW NIŻSZYCH NA WYŻSZE W ZALEŻNOŚCI OD TOLERANCJI ORGANIZMU.

15. W CZASIE KORZYSTANIA Z SAUNY NALEŻY DĄŻYĆ DO ROZLUŻNIENIA MIĘŚNI I OSIĄGNIĘCIA JAK NAJWIĘKSZEGO ODPRĘŻENIA PSYCHICZNEGO: NALEŻY ZACHOWAĆ SPOKÓJ I CISZĘ.

16. PO ZAKOŃCZENIU KORZYSTANIA Z SAUNY PODCZAS ZABIEGÓW ZWIĄZANYCH Z WYCHŁADZANIEM CIAŁA NIE JEST ZALECANE UŻYWANIE MYDŁA.

17. NA TEREN SAUNY ZABRANIA SIĘ: WCHODZENIA W UBRANIU ORAZ OBUWIU, WYKONYWANIA ZABIEGÓW KOSMETYCZNYCH, HAŁASOWANIA ORAZ GŁOŚNEGO PROWADZENIA ROZMÓW, WNOŚZENIA NACZYŃ, JEDZENIA I WSZELKICH PRZEDMIOTÓW OBCYCH, WNOŚZENIA NAPOJÓW ALKOHOLOWYCH, NIE OBYCZAJOWEGO ZACHOWANIA, BĄDŹ ZACHOWANIA UZNANEGO POWSZECHNIE ZA NIEPRZYZWOITE LUB OBRAŻLIWE, PALENIA TYTONIU, NISZCZENIA I USZKADZANIA WYPOSAŻENIA.

18. PO POBYCIE W SAUNIE KATEGORYCZNIE NIE MOŻNA KORZYSTAĆ Z WANNY JACUZZI ORAZ NIE ZALECA SIĘ WYSIŁKU FIZYCZNEGO.

19. W RAZIE ZŁEGO SAMOPOCZUCIA NALEŻY BEZZWŁOZNIE OPUŚCIĆ POMIESZCZENIE.

20. OSOBY NARUSZAJĄCE PORZĄDEK LUB PRZEPISY NINIEJSZEGO REGULAMINU BĘDĄ USUNIĘTE Z SAUNY.

21. PRACOWNICY I WŁAŚCICIELE OBIEKTU NIE ODPOWIADAJĄ ZA WYPADKI SPOWODOWANE NIEPRZESTRZEGANIEM NINIEJSZEGO REGULAMINU I WSKAZAŃ OBSŁUGI.

22. ZA SKUTKI ZDROWOTNE PRZEBYWANIA W SAUNIE OŚRODEK HOTEL MARIA ANTONINA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI.

23. KORZYSTANIE Z SAUNY JEST RÓWNOZNACZNE Z TYM, ŻE OSOBA ZAPOZNAŁA SIĘ I AKCEPTUJE WSZYSTKIE POWYŻSZE PUNKTY REGULAMINU.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ

1. SAUNA PAROWA JEST INTEGRALNĄ CZĘŚCIĄ OBIEKTU I OBOWIĄZUJĄ W NIEJ PRZEPISY REGULAMINU OGÓLNEGO OBIEKTU ORAZ NINIEJSZY REGULAMIN.
2. DOPUSZCZALNYMI OKRYCIAMI W SAUNIE SĄ RĘCZNIKI KĄPIELOWE.
3. PRZED WEJŚCIEM DO SAUNY PAROWEJ NALEŻY UMYĆ CIAŁO POD PRYSZNICEM I WYTRZEĆ SIĘ DO SUCHA.
4. W SAUNIE PAROWEJ NALEŻY UŻYWAĆ RĘCZNIKA W CELU UNIKNIĘCIA BEZPOŚREDNIEGO KONTAKTU CIAŁA Z POWIERZCHNIĄ SIEDZISKA ORAZ POZOSTAWIĆ OBUWIE BASENOWE PRZED DRZWIAMI SAUNY.
SIADAJĄC, ZACHOWAĆ OSTROŻNOŚĆ Z UWAGI NA DYSZE WYPUSZCZAJĄCE PARĘ.
5. NIEDOZWOLONE JEST KORZYSTANIE Z SAUNY W KOLCZYKACH, BIŻUTERII, ŁAŃCUSZKACH, ZEGARKACH, OKULARACH I SZKŁACH KONTAKTOWYCH.
6. W SAUNIE MOŻE PRZEBYWAĆ JEDNOCZEŚNIE MAX. 6 OSÓB.
7. W CZASIE PRZEBYWANIA W SAUNIE NIE WOLNO SMAROWAĆ CIAŁA I TWARZY ŻADNYMI KREMAMI.
8. Z SAUNY PAROWEJ NIE MOGĄ KORZYSTAĆ OSOBY: - CIERPIĄCE NA JAKIEKOLWIEK 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, TARCZYCA, NOWOTWORY, GUZY, OGNISKA ZAKAŻNE NP. BÓL ZĘBA) ORAZ KOBIETY W CIĄŻY, - OSOBY POD WPLYWEM ALKOHOLU LUB INNYCH ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH,
9. Z SAUNY PAROWEJ MOGĄ KORZYSTAĆ OSOBY: - Z CHOROBAMI GOŚCOWYMI, STAWÓW ORAZ PO URAZACH STAWÓW, - OSOBY POWYŻEJ 18 ROKU ŻYCIA, DZIECI POD OPIEKĄ OSOBY DOROSŁEJ.
10. DWUKROTNE WEJŚCIE DO SAUNY NA OKOŁO 15 MIN. JEST ZABIEGIEM WYSTARCZAJĄCYM DLA ORGANIZMU. DŁUŻSZE PRZEBYWANIE JEST NIEBEZPIECZNE DLA ZDROWIA.
11. PO KAŻDORAZOWYM WYJŚCIU Z SAUNY NALEŻY SIĘ UMYĆ I OCHŁODZIĆ POD NATRYSKIEM DOBIERAJĄC ODPOWIEDNIĄ DLA SIEBIE TEMPERATURĘ WODY. W PRZERWIE I PO ZAKOŃCZENIU POBYTU W SAUNIE WSKAZANY JEST WYPOCZYNEK ORAZ UZUPEŁNIENIE POZIOMU PŁYNÓW W ORGANIZMIE.
12. W RAZIE WĄTPLIWOŚCI DOTYCZĄCYCH STANU ZDROWIA POZWALAJĄCEGO NA KORZYSTANIE Z SAUNY PAROWEJ, NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.
13. Z SAUNY MOGĄ KORZYSTAĆ TYLKO OSOBY, KTÓRYCH DOLEGLIWOŚCI NIE STANOWIĄ PRZECIWWSKAZAŃ DO KORZYSTANIA Z NIEJ. ZA SKUTKI ZDROWOTNE PRZEBYWANIA W SAUNIE PAROWEJ PRACOWNICY ORAZ WŁAŚCICIELE OBIEKTU NIE PONOSZĄ ODPOWIEDZIALNOŚCI.



KORZYSTANIE Z SAUNY PAROWEJ MA WIELE EFEKTÓW DLA ZDROWIA W TYM MASAŻU KRWI, OCZYSZCZENIE SKÓRY ORAZ POMOC W RELAKSIE I ODPRĘŻENIU. POBYT W ŁAŹNI PAROWEJ MOŻE RÓWNIEŻ POMÓC W ŁAGODZENIU DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNIOWYCH I STAWOWYCH.

KĄPIEL W SAUNIE PAROWEJ POBUDZA CZYNNOŚCI WYDZIELNICZE SKÓRY I PRZYSPIESZA WYDALANIE SZKODLIWYCH PRODUKTÓW PRZEMIANY MATERII I TOKSYN. PARA WODNA, Z KTÓREJ WYDOBYWA SIĘ ZAPACH OLEJKÓW ETERYCZNYCH, WNIKA GŁĘBOKO W SKÓRĘ I JĄ NAWILŻA.

TEMPERATURA: OD 43 - 48 STOPNI CELSJUSZA

WILGOTNOŚĆ: DO 100%

CZAS PRZEBYWANIA: 10-20 MINUT.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

1. SAUNA SUCHA JEST INTEGRALNĄ CZĘŚCIĄ OBIEKTU I OBOWIĄZUJĄ W NIEJ PRZEPISY REGULAMINU OGÓLNEGO OBIEKTU ORAZ NINIEJSZY REGULAMIN.
2. DOPUSZCZALNYMI OKRYCIAMI W SAUNIE SĄ RĘCZNIKI KĄPIELOWE.
3. PRZED WEJŚCIEM DO SAUNY PAROWEJ NALEŻY UMYĆ CIAŁO POD PRYSZNICEM I WYTRZEĆ SIĘ DO SUCHA.
4. W SAUNIE SUCHEJ NALEŻY UŻYWAĆ RĘCZNIKA W CELU UNIKNIĘCIA BEZPOŚREDNIEGO KONTAKTU CIAŁA Z POWIERZCHNIĄ SIEDZISKA ORAZ POZOSTAWIĆ OBUWIE BASENOWE PRZED DRZWIAMI SAUNY.
SIADAJĄC, ZACHOWAĆ OSTROŻNOŚĆ Z UWAGI NA DYSZE WYPUSZCZAJĄCE PARĘ.
5. NIEDOZWOLONE JEST KORZYSTANIE Z SAUNY W KOLCZYKACH, BIŻUTERII, ŁAŃCUSZKACH, ZEGARKACH, OKULARACH I SZKŁACH KONTAKTOWYCH.
6. W SAUNIE MOŻE PRZEBYWAĆ JEDNOCZEŚNIE MAX. 6 OSÓB.
7. W CZASIE PRZEBYWANIA W SAUNIE NIE WOLNO SMAROWAĆ CIAŁA I TWARZY ŻADNYMI KREMAMI.
8. Z SAUNY SUCHEJ NIE MOGĄ KORZYSTAĆ OSOBY: - CIERPIĄCE NA JAKIEKOLWIEK 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, TARCZYCA, NOWOTWORY, GUZY, OGNISKA ZAKAŻNE NP. BÓL ZĘBA) ORAZ KOBIETY W CIĄŻY, - OSOBY POD WPLYWEM ALKOHOLU LUB INNYCH ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH,
9. Z SAUNY SUCHEJ MOGĄ KORZYSTAĆ OSOBY: - Z CHOROBAMI GOŚCOWYMI, STAWÓW ORAZ PO URAZACH STAWÓW, - OSOBY POWYŻEJ 18 ROKU ŻYCIA, DZIECI POD OPIEKĄ OSOBY DOROSŁEJ.
10. ZABRANIA SIĘ POLEWANIA PIECA WODĄ LUB JAKIMKOLWIEK INNYM ŚRODKIEM CHEMICZNYM A JEDYNĄ OSOBĄ MOGĄCĄ POLEWAĆ WODĄ PIEC JEST PRACOWNIK OBIEKTU.
11. DWUKROTNE WEJŚCIE DO SAUNY NA OKOŁO 15 MIN. JEST ZABIEGIEM WYSTARCZAJĄCYM DLA ORGANIZMU. DŁUŻSZE PRZEBYWANIE JEST NIEBEZPIECZNE DLA ZDROWIA.
12. PO KAŻDORAZOWYM WYJŚCIU Z SAUNY NALEŻY SIĘ UMYĆ I OCHŁODZIĆ POD NATRYSKIEM DOBIERAJĄC ODPOWIEDNIĄ DLA SIEBIE TEMPERATURĘ WODY. W PRZERWIE I PO ZAKOŃCZENIU POBYTU W SAUNIE WSKAZANY JEST WYPOCZYNEK ORAZ UZUPEŁNIENIE POZIOMU PŁYNÓW W ORGANIZMIE.
13. W RAZIE WĄTPLIWOŚCI DOTYCZĄCYCH STANU ZDROWIA POZWALAJĄCEGO NA KORZYSTANIE Z SAUNY, NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.
14. Z SAUNY MOGĄ KORZYSTAĆ TYLKO OSOBY, KTÓRYCH DOLEGLIWOŚCI NIE STANOWIĄ PRZECIWWSKAZAŃ DO KORZYSTANIA Z NIEJ. ZA SKUTKI ZDROWOTNE PRZEBYWANIA W SAUNIE SUCHEJ PRACOWNICY ORAZ WŁAŚCICIELE OBIEKTU NIE PONOSZĄ ODPOWIEDZIALNOŚCI.



DZIAŁANIE WYSOKIEJ TEMPERATURY NA ORGANIZM WPŁYWA NA OBNIŻENIE CIŚNIENIA KRWI, ZWIĘKSZENIE CZYNNOŚCI SERCA, POZBYCIE SIĘ TOKSYN Z CIAŁA. DODATKOWO SAUNA RELAKSUJE MIĘŚNIE I DZIAŁA Odstresowująco. WARTO JEDNAK PAMIĘTAĆ O TYM, ŻE SAUNA FIŃSKA — JAK JUŻ ZOSTAŁO WSPOMNIANE — OBNIŻA CIŚNIENIE KRWI, ZATEM TEGO RODZAJU SEANSE NIE SĄ WSKAZANE W PRZYPADKU OSÓB, KTÓRE NA CO DZIEŃ MAJĄ PROBLEMY ZE ZBYT NISKIM CIŚNIENIEM. NIE POWINNY Z NIEJ KORZYSTAĆ RÓWNIEŻ KOBIETY W TRAKCIE CIĄŻY. SAUNA FIŃSKA JEST JEDNAK IDEALNYM SPOSOBEM NA OCZYSZCZENIE ORGANIZMU Z TOKSYN, CO BEZPOŚREDNIO WPŁYWA NIE TYLKO NA ZDROWIE, ALE RÓWNIEŻ URODĘ.

TEMPERATURA: 80-120 STOPNI CELSJUSA

WILGOTNOŚĆ: DO 15%

CZAS PRZEBYWANIA: 5-15 MINUT.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

1. SAUNA SUCHA JEST INTEGRALNĄ CZĘŚCIĄ OBIEKTU I OBOWIĄZUJĄ W NIEJ PRZEPISY REGULAMINU OGÓLNEGO OBIEKTU ORAZ NINIEJSZY REGULAMIN.
2. DOPUSZCZALNYMI OKRYCIAMI W SAUNIE SĄ RĘCZNIKI KĄPIELOWE.
3. PRZED WEJŚCIEM DO SAUNY PAROWEJ NALEŻY UMYĆ CIAŁO POD PRYSZNICEM I WYTRZEĆ SIĘ DO SUCHA.
4. W SAUNIE SUCHEJ NALEŻY UŻYWAĆ RĘCZNIKA W CELU UNIKNIĘCIA BEZPOŚREDNIEGO KONTAKTU CIAŁA Z POWIERZCHNIĄ SIEDZISKA ORAZ POZOSTAWIĆ OBUWIE BASENOWE PRZED DRZWIAMI SAUNY.
SIADAJĄC, ZACHOWAĆ OSTROŻNOŚĆ Z UWAGI NA DYSZE WYPUSZCZAJĄCE PARĘ.
5. NIEDOZWOLONE JEST KORZYSTANIE Z SAUNY W KOLCZYKACH, BIŻUTERII, ŁAŃCUSZKACH, ZEGARKACH, OKULARACH I SZKŁACH KONTAKTOWYCH.
6. W SAUNIE MOŻE PRZEBYWAĆ JEDNOCZEŚNIE MAX. 6 OSÓB.
7. W CZASIE PRZEBYWANIA W SAUNIE NIE WOLNO SMAROWAĆ CIAŁA I TWARZY ŻADNYMI KREMAMI.
8. Z SAUNY SUCHEJ NIE MOGĄ KORZYSTAĆ OSOBY: - CIERPIĄCE NA JAKIEKOLWIEK 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, TARCZYCA, NOWOTWORY, GUZY, OGNISKA ZAKAŻNE NP. BÓL ZĘBA) ORAZ KOBIETY W CIĄŻY, - OSOBY POD WPLYWEM ALKOHOLU LUB INNYCH ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH,
9. Z SAUNY SUCHEJ MOGĄ KORZYSTAĆ OSOBY: - Z CHOROBAMI GOŚĆCOWYMI, STAWÓW ORAZ PO URAZACH STAWÓW, - OSOBY POWYŻEJ 18 ROKU ŻYCIA, DZIECI POD OPIEKĄ OSOBY DOROSŁEJ.
10. ZABRANIA SIĘ POLEWANIA PIECA WODĄ LUB JAKIMKOLWIEK INNYM ŚRODKIEM CHEMICZNYM A JEDYNĄ OSOBĄ MOGĄCĄ POLEWAĆ WODĄ PIEC JEST PRACOWNIK OBIEKTU.
11. DWUKROTNE WEJŚCIE DO SAUNY NA OKOŁO 15 MIN. JEST ZABIEGIEM WYSTARCZAJĄCYM DLA ORGANIZMU. DŁUŻSZE PRZEBYWANIE JEST NIEBEZPIECZNE DLA ZDROWIA.
12. PO KAŻDORAZOWYM WYJŚCIU Z SAUNY NALEŻY SIĘ UMYĆ I OCHŁODZIĆ POD NATRYSKIEM DOBIERAJĄC ODPOWIEDNIĄ DLA SIEBIE TEMPERATURĘ WODY. W PRZERWIE I PO ZAKOŃCZENIU POBYTU W SAUNIE WSKAZANY JEST WYPOCZYNEK ORAZ UZUPEŁNIENIE POZIOMU PŁYNÓW W ORGANIZMIE.
13. W RAZIE WĄTPLIWOŚCI DOTYCZĄCYCH STANU ZDROWIA POZWALAJĄCEGO NA KORZYSTANIE Z SAUNY, NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.
14. Z SAUNY MOGĄ KORZYSTAĆ TYLKO OSOBY, KTÓRYCH DOLEGLIWOŚCI NIE STANOWIĄ PRZECIWWSKAZAŃ DO KORZYSTANIA Z NIEJ. ZA SKUTKI ZDROWOTNE PRZEBYWANIA W SAUNIE SUCHEJ PRACOWNICY ORAZ WŁAŚCICIELE OBIEKTU NIE PONOSZĄ ODPOWIEDZIALNOŚCI.



DZIAŁANIE WYSOKIEJ TEMPERATURY NA ORGANIZM WPŁYWA NA OBNIŻENIE CIŚNIENIA KRWI, ZWIĘKSZENIE CZYNNOŚCI SERCA, POZBYCIE SIĘ TOKSYN Z CIAŁA. DODATKOWO SAUNA RELAKSUJE MIĘŚNIE I DZIAŁA Odstresowująco. WARTO JEDNAK PAMIĘTAĆ O TYM, ŻE SAUNA FIŃSKA — JAK JUŻ ZOSTAŁO WSPOMNIANE — OBNIŻA CIŚNIENIE KRWI, ZATEM TEGO RODZAJU SEANSE NIE SĄ WSKAZANE W PRZYPADKU OSÓB, KTÓRE NA CO DZIEŃ MAJĄ PROBLEMY ZE ZBYT NISKIM CIŚNIENIEM. NIE POWINNY Z NIEJ KORZYSTAĆ RÓWNIEŻ KOBIETY W TRAKCIE CIĄŻY. SAUNA FIŃSKA JEST JEDNAK IDEALNYM SPOSOBEM NA OCZYSZCZENIE ORGANIZMU Z TOKSYN, CO BEZPOŚREDNIO WPŁYWA NIE TYLKO NA ZDROWIE, ALE RÓWNIEŻ URODĘ.

TEMPERATURA: 80-120 STOPNI CELSJUSA

WILGOTNOŚĆ: DO 15%

CZAS PRZEBYWANIA: 5-15 MINUT.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED

1. SAUNA INFRARED JEST INTEGRALNĄ CZĘŚCIĄ OBIEKTU I OBOWIĄZUJĄ W NIEJ PRZEPISY REGULAMINU OGÓLNEGO OBIEKTU ORAZ NINIEJSZY REGULAMIN.
2. DOPUSZCZALNYMI OKRYCIAMI W SAUNIE SĄ RĘCZNIKI KĄPIELOWE.
3. PRZED WEJŚCIEM DO SAUNY INFRARED NALEŻY UMYĆ CIAŁO POD PRYSZNICEM I WYTRZEĆ SIĘ DO SUCHA.
4. W SAUNIE INFRARED NALEŻY UŻYWAĆ RĘCZNIKA W CELU UNIKNIĘCIA BEZPOŚREDNIEGO KONTAKTU CIAŁA Z POWIERZCHNIĄ SIEDZISKA ORAZ POZOSTAWIĆ OBUWIE BASENOWE PRZED DRZWIAMI SAUNY. SIADAJĄC, ZACHOWAĆ OSTROŻNOŚĆ Z UWAGI NA DYSZE WYPUSZCZAJĄCE PARĘ.
5. NIEDOZWOLONE JEST KORZYSTANIE Z SAUNY W KOLCZYKACH, BIŻUTERII, ŁAŃCUSZKACH, ZEGARKACH, OKULARACH I SZKŁACH KONTAKTOWYCH.
6. W SAUNIE MOŻE PRZEBYWAĆ JEDNOCZEŚNIE MAX. 6 OSÓB.
7. W CZASIE PRZEBYWANIA W SAUNIE NIE WOLNO SMAROWAĆ CIAŁA I TWARZY ŻADNYMI KREMAMI.
8. Z SAUNY INFRARED NIE MOGĄ KORZYSTAĆ OSOBY: - CIERPIĄCE NA JAKIEKOLWIEK DOLEGLIWOŚCI SKÓRNE I INNE CHOROBY ZGODNIE Z PRZECIWWSKAZANIAMI LEKARZA (PRZEZIĘBIENIE, GRYPA, GORĄCZKA, GRZYBICA, CHOROBY SKÓRY, OSTRA FAZA TRĄDZIKU RÓŻOWATEGO, NADCIŚNIENIE, ŻYŁAKI, WRZODY, NIEWYDOLNOŚĆ NEREK, CHOROBY PŁUC, ASTMA, CHOROBY WENERYCZNE, EPILEPSJA, JASKRA, DALTONIZM, CHOROBY SERCA, SCHORZENIA OSTRE I PRZEWLEKŁE, TARCZYCA, NOWOTWORY, GUZY, OGNISKA ZAKAŻNE NP. BÓL ZĘBA) ORAZ KOBIETY W CIĄŻY, - OSOBY POD WPLYWEM ALKOHOLU LUB INNYCH ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH,
9. Z SAUNY INFRARED MOGĄ KORZYSTAĆ OSOBY: - Z CHOROBAMI GOŚĆCOWYMI, STAWÓW ORAZ PO URAZACH STAWÓW, - OSOBY POWYŻEJ 18 ROKU ŻYCIA, DZIECI POD OPIEKĄ OSOBY DOROSŁEJ.
10. ZABRANIA SIĘ POLEWANIA PIECA WODĄ LUB JAKIMKOLWIEK INNYM ŚRODKIEM CHEMICZNYM A JEDYNĄ OSOBĄ MOGĄCĄ POLEWAĆ WODĄ PIEC JEST PRACOWNIK OBIEKTU.
11. PO KAŻDORAZOWYM WYJŚCIU Z SAUNY NALEŻY SIĘ UMYĆ I OCHŁODZIĆ POD NATRYSKIEM DOBIERAJĄC ODPOWIEDNIĄ DLA SIEBIE TEMPERATURĘ WODY. W PRZERWIE I PO ZAKOŃCZENIU POBYTU W SAUNIE WSKAZANY JEST WYPOCZYNEK ORAZ UZUPEŁNIENIE POZIOMU PŁYNÓW W ORGANIZMIE.
12. W RAZIE WĄTPLIWOŚCI DOTYCZĄCYCH STANU ZDROWIA POZWALAJĄCEGO NA KORZYSTANIE Z SAUNY, NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.
13. Z SAUNY MOGĄ KORZYSTAĆ TYLKO OSOBY, KTÓRYCH DOLEGLIWOŚCI NIE STANOWIĄ PRZECIWWSKAZAŃ DO KORZYSTANIA Z NIEJ. ZA SKUTKI ZDROWOTNE PRZEBYWANIA W SAUNIE SUCHEJ PRACOWNICY ORAZ WŁAŚCICIELE OBIEKTU NIE PONOSZĄ ODPOWIEDZIALNOŚCI.



POCENIE SIĘ SIĘ JEST JEDNYM Z NAJBARDZIEJ NATURALNYCH SPOSOBÓW, ŻEBY POZBYĆ SIĘ WIELU TOKSYN Z NASZEGO CIAŁA, CO CZYNI TAKIE SAUNY ISTOTNĄ CZĘŚCIĄ PROCESU DETOKSYKACJI. W PORÓWNIANIU DO TRADYCYJNYCH SAUN SZWEDZKICH, TO SAUNY NA PODCZERWIEŃ POZWALAJĄ WYELIMINOWAĆ OKOŁO 7 RAZY WIĘCEJ TOKSYN. PRZEBYWANIE W SAUNIE INFRARED SPRZYJA CODZIENNEJ RELAKSACJI NP. PO CIĘŻKIM DNIU W PRACY. TEGO TYPU SAUNY POMAGAJĄ ZRÓWNOWAŻYĆ POZIOM KORTYZOLU, CZYLI HORMONU ODPOWIEDZIALNEGO ZA ŁAGODZENIE STRESU. CIEPŁO WYTWARZANE PRZEZ SAUNĘ POMAGA RÓWNIEŻ ROZLUŻNIĆ MIĘŚNIE I ROZŁADOWAĆ NAPIĘCIE W CAŁYM CIELE, POZWALAJĄC SIĘ ZRELAKSOWAĆ I ODSZTRESOWAĆ.

TEMPERATURA: 50-60 STOPNI CELSJUSZA

WILGOTNOŚĆ: DO 12%

CZAS PRZEBYWANIA: DO 1H

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SOLNEJ ORAZ JODŁOWEJ

1. SAUNA SOLNA ORAZ JODŁOWEJ SĄ INTEGRALNĄ CZĘŚCIĄ OBIEKTU I OBOWIĄZUJĄ W NICH PRZEPISY REGULAMINU OGÓLNEGO OBIEKTU ORAZ NINIEJSZY REGULAMIN.
2. DOPUSZCZALNYMI OKRYCIAMI W SAUNIE SĄ RĘCZNIKI KĄPIELOWE.
3. PRZED WEJŚCIEM DO SAUNY SOLNEJ ORAZ JODŁOWEJ NALEŻY UMYĆ CIAŁO POD PRYSZNICEM I WYTRZĘĆ SIĘ DO SUCHA.
4. W SAUNIE NALEŻY UŻYWAĆ RĘCZNIKA W CELU UNIKNIĘCIA BEZPOŚREDNIEGO KONTAKTU CIAŁA Z POWIERZCHNIĄ SIEDZISKA ORAZ POZOSTAWIĆ OBUWIE BASENOWE PRZED DRZWIAMI SAUNY. SIADAJĄC, ZACHOWAĆ OSTROŻNOŚĆ Z UWAGI NA DYSZE WYPUSZCZAJĄCE PARĘ.
5. NIEDOZWOLONE JEST KORZYSTANIE Z SAUNY W KOLCZYKACH, BIŻUTERII, ŁAŃCUSZKACH, ZEGARKACH, OKULARACH I SZKŁACH KONTAKTOWYCH.
6. W SAUNIE MOŻE PRZEBYWAĆ JEDNOCZEŚNIE MAX. 6 OSÓB.
7. W CZASIE PRZEBYWANIA W SAUNIE NIE WOLNO SMAROWAĆ CIAŁA I TWARZY ŻADNYMI KREMAMI.
8. Z SAUNY SOLNEJ NIE MOGĄ KORZYSTAĆ OSOBY: - CIERPIĄCE NA JAKIEKOLWIEK DOLEGLIWOŚCI SKÓRNE I INNE CHOROBY ZGODNIE Z PRZECIWWSKAZANIAMI LEKARZA (PRZEZIĘBIENIE, GRYPA, GORĄCZKA, GRZYBICA, CHOROBY SKÓRY, OSTRA FAZA TRĄDZIKU RÓŻOWATEGO, NADCIŚNIENIE, ŻYŁAKI, WRZODY, NIEWYDOLNOŚĆ NEREK, CHOROBY PŁUC, ASTMA, CHOROBY WENERYCZNE, EPILEPSJA, JASKRA, DALTONIZM, CHOROBY SERCA, SCHORZENIA OSTRE I PRZEWLEKŁE, TARCZYCA, NOWOTWORY, GUZY, OGNISKA ZAKAŻNE NP. BÓL ZĘBA) ORAZ KOBIETY W CIĄŻY, - OSOBY POD WPLYWEM ALKOHOLU LUB INNYCH ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH,
Z SAUNY JODŁOWEJ NIE MOGĄ KORZYSTAĆ OSOBY: - CIERPIĄCE NA JAKIEKOLWIEK DOLEGLIWOŚCI SKÓRNE I INNE CHOROBY ZGODNIE Z PRZECIWWSKAZANIAMI LEKARZA (PRZEZIĘBIENIE, GRYPA, GORĄCZKA, GRZYBICA, CHOROBY SKÓRY, OSTRA FAZA TRĄDZIKU RÓŻOWATEGO, NADCIŚNIENIE, ŻYŁAKI, WRZODY, NIEWYDOLNOŚĆ NEREK, CHOROBY PŁUC, ASTMA, CHOROBY WENERYCZNE, EPILEPSJA, JASKRA, DALTONIZM, CHOROBY SERCA, SCHORZENIA OSTRE I PRZEWLEKŁE, TARCZYCA, NOWOTWORY, GUZY, OGNISKA ZAKAŻNE NP. BÓL ZĘBA) ORAZ KOBIETY W CIĄŻY, - OSOBY POD WPLYWEM ALKOHOLU LUB INNYCH ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH,
9. Z SAUNY SOLNEJ I JODŁOWEJ MOGĄ KORZYSTAĆ OSOBY: - Z CHOROBAMI GOŚĆCOWYMI, STAWÓW ORAZ PO URAZACH STAWÓW, - OSOBY POWYŻEJ 18 ROKU ŻYCIA, DZIECI POD OPIEKĄ OSOBY DOROSŁEJ.
10. ZABRANIA SIĘ POLEWANIA PIECA WODĄ LUB JAKIMKOLWIEK INNYM ŚRODKIEM CHEMICZNYM A JEDYNĄ OSOBĄ MOGĄCĄ POLEWAĆ WODĄ PIEC JEST PRACOWNIK OBIEKTU.
11. PO KAŻDORAZOWYM WYJŚCIU Z SAUNY NALEŻY SIĘ UMYĆ I OCHŁODZIĆ POD NATRYSKIEM DOBIERAJĄC ODPOWIEDNIĄ DLA SIEBIE TEMPERATURĘ WODY. W PRZERWIE I PO ZAKOŃCZENIU POBYTU W SAUNIE WSKAZANY JEST WYPOCZYNEK ORAZ UZUPEŁNIENIE POZIOMU PŁYNÓW W ORGANIZMIE.
12. W RAZIE WĄTPLIWOŚCI DOTYCZĄCYCH STANU ZDROWIA POZWALAJĄCEGO NA KORZYSTANIE Z SAUNY, NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.
13. Z SAUNY MOGĄ KORZYSTAĆ TYLKO OSOBY, KTÓRYCH DOLEGLIWOŚCI NIE STANOWIĄ PRZECIWWSKAZAŃ DO KORZYSTANIA Z NIEJ. ZA SKUTKI ZDROWOTNE PRZEBYWANIA W SAUNIE SUCHEJ PRACOWNICY ORAZ WŁAŚCICIELE OBIEKTU NIE PONOSZĄ ODPOWIEDZIALNOŚCI.



Maria
Antonina
— ★ ★ ★ —
HOTEL & RESTAURACJA
2015

SAUNA SOLNA
TEMPERATURA: 75-85 STOPNI CELSIUSZA
WILGOTNOŚĆ: OD 15-45%
CZAS PRZEBYWANIA: OD 7-15 MIN

SAUNA JODŁOWA
TEMPERATURA: 60-70 STOPNI CELSIUSZA
WILGOTNOŚĆ: OD 50-60%
CZAS PRZEBYWANIA: OD 7-15 MIN

REGULAMIN KORZYSTANIA Z GROTY SOLNEJ

1. GROTA SOLNA STANOWI INTEGRALNĄ CZĘŚĆ STREFY SAUN I WSZYSTKIE OSOBY KORZYSTAJĄCE Z NIEJ ZOBOWIĄZANE SĄ PRZESTRZEGAĆ ZARÓWNO POSTANOWIEŃ NINIEJSZEGO REGULAMINU, JAK I REGULAMINU KORZYSTANIA Z SAUNARIUM.
2. KAŻDY UŻYTKOWNIK JEST RÓWNIEŻ ZOBOWIĄZANY DO BEZWZGLĘDNEGO PRZESTRZEGANIA POSTANOWIEŃ GŁÓWNEGO REGULAMINU OBIEKTU
3. KAŻDA OSOBA KORZYSTAJĄCA Z GROTY SOLNEJ JEST BEZWZGLĘDNIIE ZOBOWIĄZANA DO ZAPOZNANIA SIĘ Z TREŚCIĄ NINIEJSZEGO REGULAMINU PRZED ROZPOCZĘCIEM KORZYSTANIA, A KOLEJNO DO PRZESTRZEGANIA JEGO POSTANOWIEŃ.
4. GROTA SOLNA JEST DOSTĘPNA DLA UŻYTKOWNIKÓW UPRAWNIONYCH DO KORZYSTANIA ZE STREFY SAUN, ZGODNIE Z ZASADAMI OBOWIĄZUJĄCYMI W TEJ STREFIE, Z UWZGLĘDNIENIEM PONIŻSZYCH ZASTRZEŻEŃ.
5. GROTA SOLNA JEST POMIESZCZENIEM W CAŁOŚCI WYKONANYM Z BRYŁ SOLNYCH, WYPOSAŻONYM W TĘŻNIE SOLANKOWE.
6. Z GROTY SOLNEJ MOGĄ KORZYSTAĆ TYLKO OSOBY ZDROWE LUB OSOBY, KTÓRYCH DOLEGLIWOŚCI NIE STANOWIĄ PRZECIWWSKAZAŃ DO KORZYSTANIA Z TEGO TYPU ZABIEGÓW.
7. KAŻDA OSOBA KORZYSTAJĄCA Z GROTY SOLNEJ POWINNA ZASIĘGNĄĆ OPINII LEKARZA ODNOŚNIE PRZECIWWSKAZAŃ DO KORZYSTANIA Z TEJ FORMY REKREACJI.
8. OSOBY O NIESTABILNYM STANIE ZDROWIA, A W SZCZEGÓLNOŚCI Z:
-KLAUSTROFOBIĄ, NADCZYNNOŚCIĄ TARCZYCY, ZAAWANSOWANYMI CHOROBYMI NOWOTWOROWYMI, OSTRYM STANEM GRUŹLICY, INNYMI STANAMI OSTRYCH ZAPALEŃ, KOBIETY W CIĄŻY POWINNY KORZYSTAĆ Z GROTY SOLNEJ ZE SZCZEGÓLNĄ OSTROŻNOŚCIĄ, WYŁĄCZNIE PO UPRZEDNIEJ KONSULTACJI ZE SWOIM LEKARZEM.
9. KORZYSTANIE Z GROTY SOLNEJ ODBYWA SIĘ NA WŁASNE RYZYKO UŻYTKOWNIKA. ZA SKUTKI ZDROWOTNE PRZEBYWANIA W GROcie SOLNEJ SPÓŁKA I JEJ KIEROWNICTWO NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI.
10. W PRZYPADKU ZŁEGO SAMOPOCZUCIA NALEŻY NIEZWŁOCZNIE OPUŚCIĆ GROtĘ I NATYCHMIAST ZGŁOSIĆ SIĘ DO PRACOWNIKA OBSŁUGI.
11. NOSZENIE OKULARÓW I SZKIEŁ KONTAKTOWYCH NIE JEST ZALECANE.
12. KORZYSTAJĄC Z GROTY SOLNEJ ZABRANIA SIĘ POWODOWANIA SYTUACJI ZAGRAŻAJĄCYCH WŁASNEMU BEZPIECZEŃSTWU, BEZPIECZEŃSTWU INNYCH OSÓB KORZYSTAJĄCYCH Z GROTY I TERENU STREFY SAUN LUB MOGĄCYCH SPOWODOWAĆ NIESZCZĘŚLIWY WYPADEK.
13. WSZYSTKIE OSOBY KORZYSTAJĄCE Z GROTY SOLNEJ ZOBOWIĄZANE SĄ DO BEZWZGLĘDNEGO STOSOWANIA SIĘ I PRZESTRZEGANIA INSTRUKCJI, POLECEŃ PRACOWNIKÓW STREFY SAUN.
14. W RAZIE WYPADKU SPOWODOWANEGO NIEPRZESTRZEGANIEM NINIEJSZEGO REGULAMINU WSZELKĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ PONOSI UŻYTKOWNIK.



W GROcie SOLNEJ PANUJE MIKROKLIMAT PODOBNY DO TEGO NA MORSKICH WYBRZEŻACH CZY W KOPALNIACH SOLI. SÓL ZAWIERA WIELE CENNYCH MIKROELEMENTÓW POTRZEBNYCH DO PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU. Swoisty MIKROKLIMAT GROTY SOLNEJ NACECHOWANY JEST WYJĄTKOWĄ CZYSTOŚCIĄ BAKTERIOLOGICZNĄ (DUŻA ZAWARTOŚĆ DZIAŁAJĄCEGO PRZECIW DROBNOUSTROJOM I ALERGENOM CHLORKU SODU). POWIETRZE WYPEŁNIAJĄCE GROtĘ NIE ZAWIERA PRAKTYCZNIE W OGÓLE ZANIECZYSZCZEŃ CHARAKTERYSTYCZNYCH DLA WSPÓŁCZESNEGO ŚRODOWISKA MIEJSKIEGO. Poza KORZYSTNĄ DLA CZŁOWIEKA UJEMNĄ JONIZACJĄ, NASYCONIE JEST ZWIĄZKAMI: JODU, MAGNEZU, WAPNIA, POTASU, SODU I BROMU NIEZBĘDNYMI DLA PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU. PRZEBYWAJĄC W SOLNYM POMIESZCZENIU WDYCHAMY PRZED E WSZYSTKIM JOD, PONIEWAŻ SÓL JEST JEGO BOGATYM ŹRÓDŁEM. STĘŻENIE JODU W GROcie JEST PORÓWNYWALNE Z MIKROKLIMATEM PANUJĄCYM NAD MORZEM PO I W CZASIE SZTORMU.

TEMPERATURA: 16-23 STOPNI CELSJUSZA

WILGOTNOŚĆ: 45-65 %

CZAS PRZEBYWANIA: 1H

REGULAMIN KORZYSTANIA Z GROTY ŚNIEŻNEJ

GROTA ŚNIEŻNA TO MIEJSCE DO SCHŁODZENIA CIAŁA PO WYJŚCIU Z SAUNY. PODCZAS POBYTU W GROCIE ŚNIEŻNEJ MOŻNA NACIERAĆ NAGRZANE CIAŁO NAGROMADZONYM ŚNIEGIEM, ZBIERAJĄC GO Z PODŁOGI, ŚCIAN I PÓLEK SKALNYCH. NIE NALEŻY STAWAĆ POD DYSZĄ PODCZAS NAŚNIEŻANIA. DO GROTY ŚNIEŻNEJ WCHODZIMY W KŁAPKACH KĄPIELOWYCH.

1. GROTA ŚNIEŻNA STANOWI INTEGRALNĄ CZĘŚĆ STREFY SAUN I WSZYSTKIE OSOBY KORZYSTAJĄCE Z NIEJ ZOBOWIĄZANE SĄ PRZESTRZEGAĆ ZARÓWNO POSTANOWIEŃ NINIEJSZEGO REGULAMINU, JAK I REGULAMINU KORZYSTANIA Z SAUNARIUM.
2. KAŻDY UŻYTKOWNIK JEST RÓWNIEŻ ZOBOWIĄZANY DO BEZWZGLĘDNEGO PRZESTRZEGANIA POSTANOWIEŃ GŁÓWNEGO REGULAMINU OBIEKTU
3. KAŻDA OSOBA KORZYSTAJĄCA Z GROTY ŚNIEŻNEJ JEST BEZWZGLĘDNIENIE ZOBOWIĄZANA DO ZAPOZNANIA SIĘ Z TREŚCIĄ NINIEJSZEGO REGULAMINU PRZED ROZPOCZĘCIEM KORZYSTANIA, A KOLEJNO DO PRZESTRZEGANIA JEGO POSTANOWIEŃ.
4. GROTA ŚNIEŻNA JEST DOSTĘPNA DLA UŻYTKOWNIKÓW UPRAWNIONYCH DO KORZYSTANIA ZE STREFY SAUN, ZGODNIE Z ZASADAMI OBOWIĄZUJĄCYMI W TEJ STREFIE, Z UWZGLĘDNIENIEM PONIŻSZYCH ZASTRZEŻEŃ.
5. DZIECI PONIŻEJ 13 ROKU ŻYCIA MOGĄ WEJŚĆ DO GROTY ŚNIEŻNEJ TYLKO POD NADZOREM DOROSŁYCH.
6. Z GROTY ŚNIEŻNEJ MOGĄ KORZYSTAĆ TYLKO OSOBY ZDROWE LUB OSOBY, KTÓRYCH DOLEGLIWOŚCI NIE STANOWIĄ PRZECIWWSKAZAŃ DO KORZYSTANIA Z TEGO TYPU ZABIEGÓW.
7. OSOBY O NIESTABILNYM STANIE ZDROWIA, A W SZCZEGÓLNOŚCI Z:
-CHOROBAMI UKŁADU KRAŻENIA, NIEDOCZYNNOŚCIĄ TARCZYCY, OSOBOM Z MEDYCZNYMI PRZECIWWSKAZANIAM I LUB WRAŻLIWYCH NA WSTRZĄSY TERMICZNE
CZY CHORUJĄCY PRZEWLEKLE NA TARCZYCĘ, GRUŻLICĘ NIE ZALECA SIĘ KORZYSTANIA Z GROTY ŚNIEŻNEJ.
8. KORZYSTANIE Z GROTY ŚNIEŻNEJ ODBYWA SIĘ NA WŁASNE RYZYKO UŻYTKOWNIKA. ZA SKUTKI ZDROWOTNE PRZEBYWANIA W GROCIE ŚNIEŻNEJ SPÓŁKA I JEJ KIEROWNICTWO NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI.
9. W PRZYPADKU ZŁEGO SAMOPOCZUCIA NALEŻY NIEZWŁOCZNIE OPUŚCIĆ GROTE I NATYCHMIAST ZGŁOSIĆ SIĘ DO PRACOWNIKA OBSŁUGI.
10. KORZYSTAJĄC Z GROTY ŚNIEŻNEJ ZABRANIA SIĘ POWODOWANIA SYTUACJI ZAGRAŻAJĄCYCH WŁASNEMU BEZPIECZEŃSTWU, BEZPIECZEŃSTWU INNYCH OSÓB KORZYSTAJĄCYCH Z GROTY I TERENU STREFY SAUN LUB MOGĄCYCH SPOWODOWAĆ NIESZCZĘŚLIWY WYPADEK.
11. WSZYSTKIE OSOBY KORZYSTAJĄCE Z GROTY ŚNIEŻNEJ ZOBOWIĄZANE SĄ DO BEZWZGLĘDNEGO STOSOWANIA SIĘ I PRZESTRZEGANIA INSTRUKCJI, POLECEŃ PRACOWNIKÓW STREFY SAUN.
12. W RAZIE WYPADKU SPOWODOWANEGO NIEPRZESTRZEGANIEM NINIEJSZEGO REGULAMINU WSZELKĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ PONOSI UŻYTKOWNIK.

TEMPERATURA: OD -5 DO -15 STOPNI CELSJUSZA
CZAS PRZEBYWANIA: MAX. 3 MIN



*Maria
Antonina*
— ★ ★ ★ —
HOTEL & RESTAURACJA
2015

REGULAMIN BASENU



I POSTANOWIENIA OGÓLNE

- STREFA BASENOWA W HOTELU MARIA ANTONINA, UL. SPACEROWA 6, ZAGÓRZE ŚLĄSKIE JEST OGÓLNODOSTĘPNA.
- STREFA BASENOWA JEST MONITOROWANA.
- Z BASENU KORZYSTAĆ MOGĄ GOŚCIE HOTELOWI ORAZ OSOBY INDYWIDUALNE SPOZA HOTELU.
- BASEN NIE JEST STRZEŻONY.
- WYMIARY BASENU: DŁUGOŚĆ 10,5 M, SZEROKOŚĆ 5,5 M, GŁĘBOKOŚĆ 1,35M;
BRODZIK DLA DZIECI 0,2-0,5 M GŁĘBOKOŚCI. JACUZZI 4 OSOBOWE.
- BASEN CZYNNY JEST OD PONIEDZIAŁKU DO CZWARTKU W GODZINACH 14:00 – 22:00, OD PIĄTKU DO NIEDZIELI W GODZINACH 10:00-22:00.
- NA TERENIE BASENU OBOWIĄZUJE CAŁKOWITY ZAKAZ:
- WNOŚZENIA WŁASNYCH NAPOJÓW ALKOHOLOWYCH, ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH, ITP., WNOŚZENIA OPAKOWAŃ SZKLANYCH, OSTRYCH NARZĘDZI ORAZ INNYCH PRZEDMIOTÓW NIEBEZPIECZNYCH, PRZEBYWANIA ZWIERZĄT.

II ZASADY KORZYSTANIA Z BASENU

- DZIECI DO LAT 16 MOGĄ PRZEBYWAĆ NA TERENIE BASENU WYŁĄCZNIE POD OPIEKĄ OSÓB PEŁNOLETNICH.
- OSOBY KORZYSTAJĄCE Z BASENU ZOBOWIĄZANIE SĄ DO POSIADANIA:
 - STROJU KĄPIELOWEGO, OBUWIA ZMIENNEGO, DZIECI – PIELUSZKĘ.
- PRZED WEJŚCIEM NA BASEN KAŻDA OSOBA MUSI STARANNIE UMYĆ CAŁE CIAŁO POD PRYSZNICEM Z UŻYCIEM ŚRODKÓW MYJĄCYCH.
- WEJŚCIE DO PRZEBIERALNI RÓWNOZNACZNE JEST Z ROZPOCZĘCIEM CZASU KORZYSTANIA Z BASENU.
- ZABRANIA SIĘ KORZYSTAĆ Z BASENU OSOBOM:
 - BĘDĄCYM POD WIDOCZNYM WPŁYWEM ALKOHOLU, BĄDŹ ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH, CHORYM (CIERPIĄCYM NA SCHORZENIA SKÓRY, NIEŻYTY DRÓG ODDECHOWYCH).
 - OSOBOM PRZEBYWAJĄCYM NA TERENIE BASENU ZABRANIA SIĘ:
 - PALENIA PAPIEROSÓW, BIEGANIA PO KORYTARZACH, HALI BASENOWEJ, W SZATNI I POMIESZCZENIACH Z NATRYSKAMI, SPOŻYWANIA ARTYKUŁÓW ŻYWNOŚCIOWYCH NA TERENIE SZATNI, PRZEBIERALNI, ORAZ HALI BASENOWEJ, PICIA WŁASNYCH NAPOJÓW ALKOHOLOWYCH ORAZ BEZALKOHOLOWYCH, SKAKANIA DO WODY, PORUSZANIA SIĘ BEZ OBUWIA ZMIENNEGO, NISZCZENIA SPRZĘTU, ORAZ URZĄDZEŃ BASENU, ZANIECZYSZCZANIA WODY BASENOWEJ.
- KORZYSTAJĄCYM Z BASENU NIE WOLNO POWODOWAĆ SYTUACJI ZAGRAŻAJĄCYCH BEZPIECZEŃSTWU OSÓB TAM PRZEBYWAJĄCYCH.
- ZABRANIA SIĘ KORZYSTANIA Z BASENU OSOBOM, U KTÓRYCH OZNAKI WSKAZUJĄ NA:
CHOROBY SKÓRY, GRZYBICĘ, BRODAWCZAKA, RUMIEŃ,, RÓŻA ITP., OTWARTE SKALECZENIA, CHOROBY ZAKAŻNE, TRUDNO GOJĄCE SIĘ RANY, BRAK HIGIENY OSOBISTEJ, PADACZKĘ, CZĘSTE INFЕКCJE DOŻYŁNE NA KOŃCZYNACH GÓRNYCH, TRUDNOŚCI W ODDYCHANIU, ZABURZENIA RÓWNOWAGI, AGRESYWNE ZACHOWANIE.

OSOBY O NIESTABILNYM STANIE ZDROWIA POWINNY KORZYSTAĆ Z BASENU, SAUN, JACUZZI ZE SZCZEGÓLNĄ OSTROŻNOŚCIĄ (LUB PO SKONSULTOWANIU SIĘ ZE SWOIM LEKARZEM).

- ZARZĄDZAJĄCY BASENEM NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONSEKWENCJE ZDROWOTNE PRZEBYWANIA TYCH OSÓB NA BASENIE.
- OSOBY NARUSZAJĄCE PORZĄDEK PUBLICZNY LUB PRZEPISY NINIEJSZEGO REGULAMINU BĘDĄ USUWANE Z TERENU BASENU.
 - WSZYSTKIE OSOBY PRZEBYWAJĄCE NA TERENIE BASENU ZOBOWIĄZANE SĄ DO PODPORZĄDKOWANIA SIĘ POLECENIOM PERSONELU HOTELU MARIA ANTONINA.

III ODPOWIEDZIALNOŚĆ

- HOTEL MARIA ANTONINA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA RZECZY WARTOŚCIOWE POZOSTAWIONE W SZAFKACH W SZATNI BASENOWEJ ORAZ NA TERENIE CAŁEJ STREFY SPA.
- ZA ZNISZCZENIA ELEMENTÓW WYPOSAŻENIA OBIEKTU, A TAKŻE ZNISZCZENIE, USZKODZENIE LUB ZAGUBIENIE PRZEDMIOTÓW PRZEKAZANYCH DO UŻYWANIA ODPOWIADA SPRAWCA SZKODY.
- HOTEL MARIA ANTONINA NIE ODPOWIADA ZA WYPADKI I SZKODY SPOWODOWANE NIEPRZESTRZEGANIEM NINIEJSZEGO REGULAMINU.
- WSZYSTKIE OSOBY KORZYSTAJĄCE Z BASENU ZOBOWIĄZANE SĄ DO ZAPOZNANIA SIĘ Z TREŚCIĄ NINIEJSZEGO REGULAMINU I PRZESTRZEGANIA JEGO POSTANOWIEŃ.
- WEJŚCIE NA BASEN TRAKTOWANE JEST JAKO AKCEPTACJA WARUNKÓW REGULAMINU BASENU. NIEZNAJOMOŚĆ NINIEJSZEGO REGULAMINU NIE ZWALNIA UŻYTKOWNIKA Z ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA NIEPRAWIDŁOWE KORZYSTANIE Z BASENU, A HOTEL NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SZKODY UŻYTKOWNIKA WYNIKŁE Z PRZYCZYN NIE LEŻĄCYCH PO STRONIE HOTELU, W SZCZEGÓLNOŚCI Z NIEPRZESTRZEGANIA PRZEZ UŻYTKOWNIKA NINIEJSZEGO REGULAMINU.