

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

Czas korzystania z „HOME SPA” to max. 1h na dobę

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezzwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi.
3. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać za pomocą panelu zewnętrznego.
4. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
5. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
6. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
7. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
8. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
9. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
10. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
11. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym.
12. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
13. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.
14. Na teren sauny zabrania się: – wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu, – wykonywania zabiegów kosmetycznych, – hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów, – wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych, – wnoszenia napojów alkoholowych, – nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe, – palenia tytoniu, – niszczenia i uszkodzania wyposażenia.
15. Po pobycie w saunie kategorycznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
16. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie zadzwonić pod nr alarmowy 112.
17. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom: – bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym, – osobom z chorobami krążenia, – osobom chorującym na cukrzycę, – osobom nietrzeźwym, – kobietom ciężarnym, – kobietom w czasie menstruacji.
18. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z obiektu bez prawa zwrotu wcześniej uiszczonych opłat.
19. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.
20. Górska Villa nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.

Regulamin Górskiej Villi i Instrukcja korzystania z sauny suchej Temperatura 50-90 °C

1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. Jeden cykl trwa 8-12 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min. ochładzanie ciała.
5. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
6. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezzwzględnie przerwać zabieg