

Regulamin strefy saun

1. Strefa saun jest miejscem relaksu i wyciszenia. Prosimy o zachowanie ciszy oraz poszanowanie prywatności innych Gości.
2. Ze strefy saun mogą korzystać osoby pełnoletnie. Ze względu na brak wykształcenia ośrodka termoregulacji w organizmie, korzystanie ze strefy saun przez dzieci i osoby nieletnie nie jest wskazana i wymaga zgody oraz nadzoru rodzica lub opiekuna.
3. Ze strefy saun mogą korzystać osoby zdrowe. Choroby serca, naczyń krwionośnych, tarczycy, stany zapalne, epilepsja i podwyższona temperatura ciała stanowią główne przeciwwskazania do korzystania z sauny. W przypadku wątpliwości co do stanu zdrowia zalecamy konsultację z lekarzem.
4. Ze strefy saun nie mogą korzystać kobiety w ciąży.
5. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku lub na czczo jest niewskazane.
6. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe (kolczyki, łańcuszki, zegarki, bransoletki itp.), które mogą stać się przyczyną poparzeń.
7. Przed wejściem do sauny należy skorzystać z prysznica i pozostawić obuwie poza kabiną.
8. W saunach obowiązuje korzystanie z ręcznika w sposób zapewniający pełną higienę (ciało oraz stopy nie powinny stykać się bezpośrednio z drewnianymi powierzchniami).
9. Goście przyjmują do wiadomości, że w saunie i łaźni będą znajdować się osoby niekompletnie ubrane. Korzystanie ze strefy saun odbywa się w przeznaczonym do tego stroju saunowym (ręcznik, zapaska, pareo, kilt, szlafrok itp.). W miarę możliwości Goście powinni korzystać z saun bez kostiumu kąpielowego i bielizny, pozostając w stroju saunowym. Gość powinien zdjąć strój kąpielowy. Klapki i szlafroki powinny zostać pozostawione na zewnątrz, przy wejściu do sauny.
10. Zabrania się wnoszenia do sauny telefonów komórkowych oraz innych urządzeń rejestrujących obraz i dźwięk.
11. Rekomendowany czas korzystania z sauny to 15 minut.
12. W saunach występują warunki specyficzne dla tego rodzaju miejsc, czyli wyższa temperatura, delikatne oświetlenie, strome ławki oraz różne źródła ciepła. Wspomniane warunki wymagają większej ostrożności ze strony Gości.
13. Urządzenia techniczne (grzejniki, otwory wentylacyjne, piece w saunach, osłony i termometry) nie mogą być zakryte rzeczami Gości i ręcznikami.
14. Po wyjściu z sauny należy dokładnie spłukać całe ciało pod ciepłą wodą. Następnie należy się schłodzić, pamiętając, że schładzanie ciała zaczynamy od stóp.