



Osada
Biała
Woda

J A W O R K I



Regulamin

korzystania z sauny



1. Sauna jest integralną częścią obiektu "Osada Biała Woda" i obowiązuje w niej ogólny Regulamin obiektu, jak również niniejszy.
2. Przed wejściem na teren sauny i przed rozpoczęciem korzystania **należy** zapoznać się z Regulaminem.
3. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba **zapoznała się i akceptuje** wszystkie przepisy Regulaminu.
4. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca **może dokonywać tylko pracownik obsługi**.
5. Chęć skorzystania z sauny **musi** zostać poprzedzona kontaktem z Administratorem obiektu pod nr tel.: +48 512 833 733 minimum dzień wcześniej.
6. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
7. Przy korzystaniu z sauny **należy** bezwzględnie stosować się do Regulaminu, Instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez obsługę.
8. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie właściciel obiektu **nie ponosi odpowiedzialności**.
9. Dzieci do lat 16 **mogą** przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób dorosłych.
10. Z sauny **mogą** korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
11. Z sauny **nie mogą** korzystać osoby:
 - a. chore na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
 - b. chore na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
 - c. z gorączką,
 - d. kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
 - e. zmęczone i w czasie intoksykacji.
 - f. cierpiące na jakąkolwiek dolegliwość skórą - grzybica, ostra faza trądziku różowatego.
12. Obiekt **nie ma obowiązku** sprawdzania stanu zdrowia Gościa korzystającego z sauny.
13. Regulacja temperatury w saunie **należy** do obsługi.
14. W pomieszczeniu sauny panuje temperatura 80°C - 85°C.
15. Przed wejściem do pomieszczenia sauny **należy**:
 - a. załatwić potrzeby fizjologiczne,
 - b. zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
 - c. zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - d. umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha,
 - e. zdjąć obuwie.



16. **Nie zaleca się** korzystania z sauny bezpośrednio po obfitym posiłku.
17. W czasie przebywania w saunie **nie wolno** smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
18. Minimalnie w saunie **mogą** przebywać 2 osoby, a maksymalnie 5 osób.
19. W saunie **należy** siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
20. Na terenie sauny **zabrania się**:
 - a. hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - b. wnoszenia naczyń, jedzenia, napojów alkoholowych i wszelkich przedmiotów obcych oraz palenia tytoniu,
 - c. wchodzenia w ubraniu i obuwiu,
 - d. niszczenia Sauny, zaśmiecania i brudzenia Sauny oraz terenu wokół,
 - e. wchodzenia do Sauny wbrew zakazowi lub w czasie wyłączenia sauny z korzystania przez Gości.
21. **Zaleca się** pozostawienie cennych przedmiotów w Apartamencie. Za rzeczy zaginione lub skradzione obsługa "Osada Biała Woda" **nie ponosi odpowiedzialności**.
22. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego Regulaminu **będą usunięte z sauny**.
23. Nadzór nad przestrzeganiem niniejszego Regulaminu pełni obsługa.
24. Osoby niszczące lub uszkodzające saunę **ponoszą odpowiedzialność** odszkodowawczą za wyrządzone szkody.
25. Osoba, która celowo lub mimowolnie zanieczyściła saunę **będzie obciążona kosztami**. W przypadku dzieci odpowiedzialność ponosi opiekun dziecka.
26. Wszelkie skargi, uwagi i wnioski odnośnie funkcjonowania sauny **należy** zgłaszać Administratorowi obiektu.
27. Pracownicy i właściciele obiektu **nie odpowiadają** za wypadki spowodowane nieprzebrzeganiem niniejszego Regulaminu i wskazań obsługi.

Uwaga!



Dłuższe korzystanie z wanny jacuzzi łącznie z przebywaniem w saunie może wywołać **przegrzanie organizmu**.

Symptomy to: drgawki, nagły spadek ciśnienia krwi, zawroty głowy, zasłabnięcie.



Osada
Biała
Woda

J A W O R K I



Instrukcja

korzystania z sauny



Etap 1 - przygotowanie

Rozpoczynamy zabiegi w saunie 1,5 – 2 godzin po ostatnim posiłku. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć. Osoby z zimnymi „stopami” powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny wchodzi się nago lub w stroju kąpielowym z ręcznikiem.

Etap 2 - pierwsze przegrzanie (8-15 minut)

Na ławie należy położyć się lub usiąść z ugiętymi nogami na ręczniku (nie powinien on zajmować zbyt dużej powierzchni, aby nie ograniczać cyrkulacji ciepłego powietrza). W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 -3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpeli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpeli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.



Etap 3 - chłodzenie (do 12 minut)

Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej schładzamy organizm. Etap ten dobrze jest rozpocząć od zimnej, ale suchej kąpieli, np. wyjścia na powietrze (dodatkowo dotleniamy organizm, gdyż zawartość powietrza w saunie ze względu na jej temperaturę i szybkie pobieranie tlenu spada).

Po kilku minutach należy poddać się zimnej i wilgotnej kąpieli (10°C - 30°C): wziąć prysznic, połączyć się strumieniem wody lub zanurzyć w wodzie. Niewskazane jest używanie mydła. Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.

Etap 4 - drugie przegrzanie (10 - 15 minut)

Wchodzimy do sauny, powtarzamy wyżej opisane czynności. Dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu.

Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.

Etap 5 - dodatkowe zabiegi

W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego. Po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach wód mineralnych lub soków.



Osada
Biała
Woda

JAWORKI

Życzymy udanego relaksu.

W razie problemów lub pytań jesteśmy do dyspozycji pod numerem tel. **+48 512 833 733**

