

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

CHABRY I RUMIANKI

NUMER ALARMOWY



Korzystanie z sauny należy uzgodnić każdorazowo z obsługą obiektu. Do korzystania z sauny upoważnieni są goście przebywający w obiekcie Chaber lub Rumianek dla każdego z domków przysługuje pakiet 60 minut seansu w saunie przy zakwaterowaniu na 2 noce wykupionego pobytu.

Chęć skorzystania z sauny należy zgłosić do obsługi obiektu w celu przygotowania sauny do użytkowania. Po zakończonym seansie należy zgłosić taki fakt obsłudze. Niezgłoszenie zakończenia seansu skutkować będzie naliczaniem opłaty za prąd 30 zł/godzina. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym. Przebywanie w niej w stroju innym niż bawełniany może spowodować jego zniszczenie.

Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i wytrzeć się do sucha oraz zmienić obuwie na kąpielowe. W saunie suchej należy używać własnego ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.

W saunie może przebywać jednocześnie maksymalnie 5 osób. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.

Z sauny suchej NIE MOGĄ korzystać osoby: cierpiące na jakiegokolwiek 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, tarczycza, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne np. ból zęba) oraz kobiety w ciąży, osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających, osoby poniżej 18. roku życia bez opiekuna.

Zabrania się polewania pieca wodą lub jakimkolwiek innym środkiem chemicznym.

Dopuszczalna - ze względów bezpieczeństwa - temperatura dla ciała w saunie suchej, to 80°C.

Dwukrotne wejście do sauny na około 15 min jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia. 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.

W razie wątpliwości dotyczących stanu zdrowia, pozwalającego na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem. Z sauny mogą korzystać tylko osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kompleks „Chabry i Rumianki” nie ponosi odpowiedzialności.

