

REGULAMIN KORZYSTANIA ZE STREFY SAUN

1. Sauny są integralną częścią obiektu i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Hotelu, Regulaminu korzystania z basenu, saun i tężni solankowej, oraz niniejszy regulamin.
2. Przed wejściem do strefy saun należy zapoznać się z regulaminem.
3. Integralną częścią niniejszego regulaminu są „Wskazania i przeciwwskazania do korzystania z saun”. Załącznik nr 1 do regulaminu.
4. Sauna fińska dostępna jest od poniedziałku do soboty w godz. 17.00-23.00, w niedzielę w godz. 09.00-23.00, sauna infrared dostępna jest od poniedziałku do soboty w godz. 08.00-23.00
5. Przy korzystaniu z pomieszczeń saun należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania przy saunach, załącznik nr 2 i nr 3 do regulaminu; poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi.
6. Korzystanie ze strefy saun dozwolone jest jedynie dla osób powyżej 18 roku życia.
7. Zabronione jest wnoszenie do strefy saun i basenów wszelkiego rodzaju przedmiotów użytku osobistego (np. telefonów komórkowych, kamer, aparatów fotograficznych, w tym także akcesoriów umożliwiających nagrywanie wizji i/lub fonii, własnych kosmetyków i olejków, toreb czy plecaków).
8. Na terenie całego obiektu obowiązuje całkowity zakaz palenia wyrobów tytoniowych i innych używek, w tym także elektronicznych.
9. Przed wejściem do sauny użytkownicy zobowiązani są do zażycia kąpieli z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
10. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z saun i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
11. Za skutki zdrowotne przebywania w strefie saun pracownicy oraz właściciele obiektu nie ponoszą odpowiedzialności.
12. Obsługą saun i znajdujących się w nich urządzeń mogą zajmować się jedynie pracownicy. Nie wolno stosować żadnych własnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji.
13. Olejki do sauny fińskiej dostępne są w Recepcji Głównej Hotelu. Zabrania się polewania wodą lub olejkami kamieni na piecach w saunach. Obsługa przygotowuje roztwór z zapachu wybranego przez klienta. Przygotowany roztwór należy wlać do kamiennej miseczki znajdującej się pośrodku kamieni. Wylanie roztworu na kamienie grozi uszczerbkiem na zdrowiu. Hotel nie ponosi odpowiedzialności prawnej za nienależyte użycie olejków.
14. Zabrania się spożywania napojów podczas korzystania z saun.
15. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
16. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe.
17. Ze względów higienicznych w saunach suchych należy siadać bądź leżeć na ręcznikach.
18. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
19. Po pobycie w saunie kategorycznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
20. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie.
21. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z sauny.
22. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.
23. Pracownicy i właściciele obiektu nie odpowiadają za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.

Dyrekcja i Pracownicy

WSKAZANIA I PRZECIWWSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY FIŃSKIEJ

WSKAZANIA

Z sauny najczęściej korzystają osoby zdrowe, chcące zachować dobrą kondycję oraz zwiększyć odporność. Poza tą grupą osób, korzystanie z sauny jest wskazane przy następujących jednostkach chorobowych:

- nerwica wegetatywna;
- nawracające infekcje układu oddechowego i narządu rodnego;
- zaburzenia krążenia żylna-chłonnego bez uszkodzeń naczyń;
- choroba przeciążeniowa kręgosłupa i stawów;
- choroby reumatyczne w okresie remisji;
- obniżona przemiana materii;
- zaburzenia gospodarki lipidowej.

PRZECIWWSKAZANIA

Wśród przeciwwskazań do korzystania z sauny znajdują się:

- poważne uszkodzenia serca i naczyń;
- nieustabilizowana choroba wieńcowa;
- zaburzenia krążenia mózgowego;
- zaburzenia krzepnięcia;
- ostre choroby infekcyjne i zakaźne;
- obecność w organizmie wirusa HIV;
- nadczynność tarczycy;
- nieustabilizowana cukrzyca;
- jaskra;
- niektóre choroby psychiczne (np. schizofrenia);
- choroby nowotworowe do 5 lat od wyleczenia;
- owrzodzenia skóry i niektóre choroby skóry;
- przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych, leków w plastrach naskórnych;
- stany po spożyciu alkoholu i pozostawanie pod wpływem narkotyków;
- niedawno przebyte zabiegi chirurgiczne;
- niektóre choroby układu nerwowego (np. padaczka).

Sauna nie jest polecana kobietom w ciąży. Organizm przyszłej matki ma już naturalnie wyższą temperaturę o około 0,4 stopnia Celsjusza. Przegrzanie go może doprowadzić do niedotlenienia płodu lub wywołać skurcze. Nie ma jednak żadnych przeciwwskazań do korzystania z sauny podczas menstruacji. Wysoka temperatura rozluźni mięsień macicy, co korzystnie wpłynie na złagodzenie bólu. Należy jedynie mieć na uwadze, że gorąc zwiększa krwawienie i być ostrożnym.

WSKAZANIA I PRZECIWWSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z INFRARED

WSKAZANIA

Sauna przynosi ulgę osobom cierpiącym na schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego. Lekarze zalecają wizyty w saunie infrared przy leczeniu zapalenia stawów, rwy kulszowej, napięcia mięśniowego, bólów mięśni, kontuzji, zwichnięć. Sauna łagodzi bóle pleców i stawów wywołane przemęczeniem, reumatyzmem czy chorobą zwyrodnieniową. Koi nerwobóle lub dolegliwości towarzyszące oparzeniom. Korzystanie z sauny zwiększa także rozciągliwość tkanek kolagenowych. Jest to bardzo ważne w przypadku więzadeł, torebek stawowych, ścięgien, które uległy uszkodzeniu, zgrubieniu, skurczeniu lub zbliźnowaceniu.

Z sauny na podczerwień mogą korzystać również osoby z chorobami układu sercowo-naczyniowego. Regularne korzystanie z sauny zwiększa wydolność naczyniową i częstotliwość akcji serca. Wnikające w głąb ciała promieniowanie rozszerza naczynia włosowate, tętnice i żyły. Sauna infrared poleca się również osobom cierpiącym na choroby skórne. Ma korzystny wpływ na leczenie i poprawię wyglądu skóry po trądziku, łuszczycy, oparzeniach słonecznych oraz bliznach. Pomaga też w walce z pokrzywką i zatkanymi porami. Dzięki promieniowaniu podczerwonemu skóra staje się gładsza, jaśniejsza i wolna od zanieczyszczeń. Infrared wpływa korzystnie na samopoczucie, niweluje objawy stresu, zmęczenia, napięcia nerwowego, apatii, łagodzi przebieg menopauzy oraz działa antydepresyjnie.

PRZECIWWSKAZANIA

Przeciwwskazaniem do korzystania z sauny na podczerwień są nowotwory złośliwe, grzybica skóry oraz stwardnienie rozsiane. Ostrożnością powinny wykazać także osoby cierpiące na niewydolność krążenia, nadciśnienie tętnicze, choroby płuc, wątroby i nerek. Nie zaleca się korzystania z sauny na podczerwień kobietom w ciąży.

Korzystanie z sauny fińskiej

Seans w saunie fińskiej składa się z 3 faz, które tworzą 1 cykl. Maksymalnie należy wykonać 3 pełne cykle.

1. Faza nagrzewania

- Temperatura 70-100 °C, wilgotność 10-30%.
- Przed kąpielą w saunie fińskiej należy bezwzględnie obmyć ciało i wytrzeć do sucha. bezwzględnie zmyć makijaż.
- Do sauny wchodzimy **ubrani w ręcznik, bez obuwia**.
- Czas pobytu w saunie wynosi od 5 do 15 min., przy czym 1 cykl powinien być krótszy, a następne nieco dłuższe.

2. Faza chłodzenia

- Chłodzenie ciała rozpoczynamy bezpośrednio po wyjściu z sauny.
- Możemy skorzystać z zimnego prysznica.
- Chłodzenie ciała nie powinno trwać więcej niż parę minut, z tym, że najdłuższe powinno być w ostatnim cyklu.
- Nie należy używać żadnych środków kosmetycznych i higienicznych.

3. Faza relaksu

- Odpoczynek powinien trwać od kilku do kilkunastu minut, można się położyć, usiąść, odprężyć się.
- Możemy nałożyć szlafrok lub nakryć się ręcznikiem.
- Podczas odpoczynku można uzupełnić płyny.
- Po zakończonym relaksie zaczynamy cykl od początku. Relaks w ostatnim cyklu powinien być najdłuższy, tak by ciało wróciło do normalnej temperatury.

Korzystanie z sauny infrared, IR

- Przed wejściem do sauny infrared należy obowiązkowo umyć ciało mydłem. Ciepły prysznic może wzmocnić pocenie się i uprzyjemnić pobyt.
- Do sauny wchodzimy **okryci ręcznikiem, bez obuwia**.
- Ciało należy wytrzeć do sucha. Sucha skóra poci się szybciej.
- Temperatura – najczęściej jest to 45 – 50 °C;
- Do sauny zabieramy ze sobą przynajmniej 1 ręcznik. Dodatkowo możemy zabrać ręcznik pod stopy lub rozwinąć ten, na którym będziemy siedzieć.
- Czas przebywania w saunie to w zależności od samopoczucia i zaleceń od 15 – 40 min.
- Aby przyspieszyć regenerację bolących miejsc, możemy – w miarę możliwości – masować obszary ciała będąc w saunie lub udać się na masaż po zakończonym pobycie.
- Terapia cieplna może zostać wykorzystana do poprawy kondycji włosów – należy w tym celu nałożyć odpowiednią odżywkę lub olejek na włosy i owinąć je ręcznikiem. Po zakończonym pobycie w saunie, włosy należy dokładnie umyć.
- Z sauny nie wychodzimy bezpośrednio po zakończonym seansie, gdyż nasze ciało będzie się nadal pocić jeszcze przez kilka – kilkanaście minut.
- Po krótkim odpoczynku zaleca się wziąć chłodny lub ciepły, lecz niegorący prysznic.
- Korzyści płynące z relaksującej wizyty będą najlepsze, jeśli udamy się na spoczynek lub skorzystamy z masażu, gdyż nasze ciało będzie bardzo dobrze przygotowane pod tego typu zabieg.
- Dobrze jest uzupełnić płyny w postaci wody lub soków, ewentualnie można zjeść lekki posiłek.