

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 piątku w godz. 17.00-23.00, w sobotę i w niedzielę w godz. 09.00-23.00, sauna infrared dostępna jest od poniedziałku do niedzieli 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. Zabrania się spożywania napojów podczas korzystania z saun.
14. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
15. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe.
16. Ze względów higienicznych w saunach suchych należy siadać bądź leżeć na ręcznikach.
17. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
18. Po pobycie w saunie kategorycznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
19. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie.
20. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z sauny.
21. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.
22. Pracownicy i właściciele obiektu nie odpowiadają za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.

Dyrekcja i Pracownicy

WSKAZANIA I PRZECIWSKAZANIA 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 rodneho;
- zaburzenia krążenia żylna-chłonnego bez uszkodzeń naczyń;
- choroba przeciążeniowa kręgosłupa i stawów;
- choroby reumatyczne w okresie remisji;
- obniżona przemiana materii;
- zaburzenia gospodarki lipidowej.

PRZECIWSKAZANIA

Wśród przeciwwskazań do korzystania z sauny znajdują się:

- poważne uszkodzenia serca i naczyń;
- niestabilizowana choroba wieńcowa;
- zaburzenia krążenia mózgowego;
- zaburzenia krzepnięcia;
- ostre choroby infekcyjne i zakaźne;
- obecność w organizmie wirusa HIV;
- nadczynność tarczycy;
- niestabilizowana 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 gorąco zwiększa krwawienie i należy 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 zatkany 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.