

GRAND LUBICZ



REGULAMIN SAUN W HOTELU GRAND LUBICZ

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich.
3. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez Ratowników Aquaparku Hotelu Grand Lubicz
4. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca mogą dokonywać tylko pracownicy Aquaparku Hotelu Grand Lubicz
5. Z sauny mogą korzystać osoby powyżej 12 r.ż.
6. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
7. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego rodzaju zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
8. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
9. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą a następnie wytrzeć do sucha.
10. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
11. Z sauny należy korzystać owijając ciało w suchy ręcznik lub prześcieradło.
12. W saunie można siadać tylko na ręcznikach lub prześcieradłach.
13. Jeden cykl kąpieli trwa około 25 minut : 8 – 12 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8 – 12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą (w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut).
14. Kąpiel rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.
15. Na ławach można siedzieć lub leżeć.
16. W ostatnich 2 – 3 minutach przebywania w saunie zaleca się przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
17. W każdym etapie kąpieli należy dbać o dobre przegrzanie ciała i dostateczne jego wychłodzenie.
18. Zaleca się stosowanie stopniowego ochładzania organizmu, gdyż gwałtowne może być szkodliwe dla zdrowia.
19. Z sauny nie powinny korzystać osoby:
 - chore na serce,
 - z nadciśnieniem, po udarach,
 - z chorobami naczyń krwionośnych,
 - ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych,
 - z gorączką,
 - chore na tarczycę,
 - kobiety w ciąży,
 - chorzy na epilepsję,
 1. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
 2. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
 3. Po saunie należy wypocząć około 20 – 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5 – 1 l) wód mineralnych lub soków.

GRAND LUBICZ



UZDROWISKO USTKA

4. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
5. Na terenie sauny zabrania się:
 - wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 - hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
 - wnoszenia napojów alkoholowych,
 - nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - palenia tytoniu,
 - niszczenia i uszkodzania wyposażenia.
 1. W pomieszczeniu wypoczynku po saunie zabrania się przebywania nago .
 2. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
 3. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję zabiegu w saunie, należy niezwłocznie zgłosić obsłudze Aquaparku Grand Lubicz.
4. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu mogą zostać usunięci z obiektu bez prawa zwrotu wcześniej uiszczonych opłat.
5. Korzystanie z saun jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.
6. Kierownictwo Aquaparku w Hotelu Grand Lubicz nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.