

▪ CENTRUM ▪ WELLNESS

REGULAMIN CENTRUM WELLNESS

- Regulamin dotyczący Centrum Wellness w Airport Hotel Okęcie ul. Komitetu Obrony Robotników 24, 02-148 Warszawa.
- W skład Centrum Wellness wchodzi: jacuzzi, sauna fińska, sauna parowa, sauna błotna Rasul, prysznic wrażeń, pokój wypoczynku.
- Osoby chcące skorzystać z sauny suchej, łaźni parowej, sauny błotnej Rasul deklarują brak jakichkolwiek przeciwwskazań zdrowotnych do tego typu zabiegów i biorą pełną odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
- Centrum Wellness jest otwarte codziennie od poniedziałku do niedzieli (nie włączając świąt) od godziny 16:00 do godziny 22:00 (gdzie godzina 22:00 jest godziną opuszczenia terenu Centrum Wellness).
- Wstęp do sauny mają wyłącznie osoby powyżej 18 roku życia.
- Teren Centrum Wellness jest „strefą ciszy”, w której obowiązuje zakaz:
 - głośnych rozmów i korzystania z telefonów komórkowych
 - zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite
 - dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych,
 - wnoszenia i spożywania alkoholu
 - palenia tytoniu.
- Ogólne zasady przygotowania do kąpieli w saunie suchej, łaźni parowej, saunie błotnej Rasul, jacuzzi:
 - przed planowaną kąpielą nie należy spożywać obfitego posiłku
 - przed planowaną kąpielą bezwzględnie nie wolno spożywać alkoholu
 - przed planowaną kąpielą nie stosujemy wyczerpującego wysiłku fizycznego
 - nie należy planować kąpieli przed forsownymi ćwiczeniami fizycznymi
 - przed wejściem do sauny suchej, łaźni parowej należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała
 - przed planowaną kąpielą należy dokładnie umyć ciało, spłukać pod natryskiem
 - nie spożywamy napojów na terenie sauny i jacuzzi, w tym celu należy skorzystać z pokoju wypoczynku.
- Ogólne zasady obowiązujące w trakcie trwania kąpieli w saunie suchej lub łaźni parowej:
 - w saunie przebywamy nago
 - podczas kąpieli wykorzystujemy ręcznik w celach higienicznych
 - kąpiel w saunie suchej rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe w zależności od samopoczucia
 - w saunie nie należy przebywać w okularach lub szklach kontaktowych
 - podczas kąpieli należy zachowywać się cicho i kulturalnie, unikać głośnych rozmów, przekleństw, dyskusji
 - po opuszczeniu kabiny sauny lub łaźni udajemy się pod prysznic w celu schłodzenia ciała
 - ciało należy schładzać od stóp do głów w kierunku serca, nie należy polewać zimnej wody bezpośrednio na rozgrzaną głowę
 - w przerwach pomiędzy cyklami kąpieli w saunie można spożyć małe ilości wody, resztę płynów należy uzupełnić po ostatnim cyklu
 - w momencie maksymalnego przegrzania ciała należy saunę opuścić; uczucie ucisku na klatkę piersiową, przyspieszone bicie serca, zawroty głowy i osłabienie lub inne objawy tego typu są wynikiem niepotrzebnego przedłużania pobytu w saunie.
- Ogólne zasady dotyczące zakończenia kąpieli w saunie suchej, łaźni parowej, saunie błotnej Rasul:
 - po ostatnim wyjściu z sauny nie należy myć ciała mydłem
 - po opuszczeniu terenu sauny suchej, łaźni parowej, sauny błotnej Rasul należy odpocząć min. 12-20 minut, w celu adaptacji do temperatury otoczenia
 - w przypadku stwierdzenia pogorszenia samopoczucia, należy zgłosić się do lekarza
 - po kąpieli w saunie można skorzystać z masażu całego ciała lub zabiegów pielęgnacyjnych.
- Bezwzględne przeciwwskazania do korzystania z sauny suchej, łaźni parowej, sauny błotnej Rasul, obejmują:
 - ciążę
 - menstruację
 - ostre stany reumatyczne
 - nowotwory
 - infekcje pulmonologiczne: przeziębienie, gruźlica, ostry stan astmatyczny
 - niewydolność serca i krążeniowa
 - niewydolność wieńcowa
 - nadciśnienie
 - zakrzepowe zapalenie żył
 - epilepsję
 - klaustrofobię
 - ostre i półostre stany zapalne skóry, wrzody, guzy.
- Bezwzględne przeciwwskazania do korzystania z jacuzzi obejmują:
 - menstruację
 - zakrzepowe zapalenie żył
 - ostre i półostre stany zapalne skóry, wrzody, guzy
 - niewydolność serca i krążeniową.
- Korzystanie z Centrum Wellness jest odpłatne, zgodnie z obowiązującym cennikiem po wykupieniu wejścia indywidualnego do Centrum Wellness lub na podstawie vouchera uprawniającego do skorzystania z części Centrum Wellness.
- Centrum Wellness nie ponosi odpowiedzialności za zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.

TERMS AND CONDITIONS OF WELLNESS CENTER

- Terms and conditions apply Wellness Center at the Airport Hotel Okęcie, ul. Komitetu Obrony Robotników 24, 02-148 Warszawa.
- The Wellness Center includes: Jacuzzi, Finnish sauna, stream room, Rasul mud saun, thrill shower, relax room.
- Person who wish to use dry sauna, steam room, and Rasul mud sauna, hereby declare that they have no medical restrictions for such treatments and are fully liable for their health.
- Wellness Center is open from Monday till Sunday (including holidays) from 4:00 p.m. till 10 p.m. (where 10:00 p.m. is time when clients leave the premises of Wellness Center).
- Access to the sauna is available to persons over 18 years of age.
- Wellness Center is a „quiet zone”, where it is forbidden:
 - to talk or use mobile phones in a loudly manner
 - to behave in an indenced manner
 - to touch and manipulate electric and heating devices
 - to bring alcohol and consume alcohol
 - to smoke tobacco.
- The overall rules concerning preparation for bath in dry sauna, steam room Rasul mud sauna, and jacuzzi
 - do not eat hearty meals prior to planned bath
 - under no circumstances is drinking alcohol allowed prior to planned bath
 - significant physical effort prior to bath is forbidden
 - do not plan a bath prior to exhausting physical exercises
 - before entering the dry sauna or a steam room, remove all metal items, since they may be a cause of body burns
 - wash your body and rinse it in the shower prior to bath
 - do not drink beverages in sauna or jacuzzi, it is allowed in relax room.
- Overall rules during the bath in dry sauna or a steam room:
 - do not wear any clothes in sauna
 - while taking a bath, use a towel for hygienic reasons
 - start your dry sauna bath with lower benches, and move gradually to higher ones, depending on how you feel
 - do not wear glasses or contact lenses in sauna
 - remain quiet and peaceful, and behave decently during the bath, avoid conversations, swearing and discussions
 - use the shower to cool your body after leaving the cabin
 - cool your body from feet up, in the direction of heart, do not apply cold water directly on hot head
 - drink only a small amount of water during bath cycle breaks; larger amount of fluids may be drank after the last cycle
 - at the time of maximum body overheat, leave the sauna; the feeling of pressure in the chest, increased heartbeat, dizziness and weakness or other symptoms of such kind are a result of unnecessary extension of time spent in sauna.
- Overall rules concerning baths in dry sauna, steam room, and Rasul mud sauna
 - do not wash your body with soap after the last time you leave sauna
 - after leaving the dry sauna, steam room, Rasul mud sauna, rest for min. 12-20 minutes to adapt your body to the ambient temperature
 - in case you start to feel worse, contact a doctor
 - massages and other care treatments are allowed after a bath.
- Strict contraindications for using dry sauna, mud sauna, or a steam room include:
 - Pregnancy
 - Menstruation
 - Severe rheumatism
 - Cancers
 - Pulmonary infections: cold, tuberculosis, severe asthma
 - Cardiac or circulatory failure
 - Coronary failure
 - Hypertension
 - Vein thrombosis
 - Epilepsies
 - Claustrophobia
 - Acute or subacute skin inflammation, ulcers, tumors.
- Strict contraindications for using Jacuzzi include:
 - Menstruation
 - Vein thrombosis
 - Acute or subacute skin inflammation, ulcers, tumors
 - Heart or coronary failure.
- Using the Wellness Center is paid in accordance with current pricing, upon purchasing an individual entry to the Wellness Center or on the basis of voucher that allows a client to use the Wellness Center.
- Wellness Center shall not be liable for events that result from failure to observe any terms and conditions provided herein.