



**DOTYK MOTYLA  
MEDICAL SPA & WELLNESS**

**REGULAMIN KORZYSTANIA ZE STREFY SAUN**

1. Przed wejściem do strefy saun należy zapoznać się z regulaminem.
  2. Korzystanie ze strefy saun dozwolone jest jedynie dla osób powyżej 18 roku życia.
  3. Zabrania się spożywania napojów podczas korzystania z saun.
  3. Przed wejściem do sauny i kabin parowych użytkownicy zobowiązani są do zażycia kąpeli z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
  4. Wchodząc do strefy saunarium odwiedzający potwierdza, że jego stan zdrowia nie stoi na przeszkodzie do korzystania z tej formy rekreacji. Za skutki zdrowotne przebywania w strefie saun pracownicy oraz właściciele obiektu nie ponoszą odpowiedzialności.
  5. W razie wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalającego na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.
  6. Z sauny mogą korzystać jedynie osoby zdrowe.
- Wstępu do sauny zabrania się osobom:
- z intensywnymi chorobami skóry,
  - infekcjami septycznymi,
  - z ostrą infekcją wirusową (np. grypą),
  - ostrymi stanami zapalnymi organów wewnętrznych,
  - ostrą lub niewyleczoną gruźlicą,
  - stanem zapalnym serca,
  - ostrymi stanami zawałowymi,
  - objawami dekompresji,
  - chorobami przejawiającymi się nagłymi atakami, np. epilepsją,
  - w trzech pierwszych miesiącach po przebytych udarze,
  - z zapaleniem żył,
  - z poważnymi zaburzeniami układu krążenia,
  - zapalnymi i podleczoneymi chorobami skóry oraz egzemami.
7. Obsługą saun i znajdujących się w nich urządzeń mogą zajmować się jedynie pracownicy saunarium. Nie wolno stosować żadnych własnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji do kąpeli parowej. Pod żadnym pozorem nie wolno kłaść żadnych przedmiotów (np. ręczników, płaszczy i prześcieradeł kąpielowych) w pobliżu pieca ani na nim, gdyż grozi to pożarem.
  8. Przebywając w odrębnych pomieszczeniach sauny należy pamiętać o różnicy temperatur i bezwzględnie być świadomym stanu swojego zdrowia.
  9. Nie wolno dotykać elementów instalacji doprowadzającej ciepło, ponieważ grozi to oparzeniem.
  10. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.

11. Z leżaków i miejsc siedzących można korzystać jedynie po uprzednim przykryciu ich np. ręcznikiem, płaszczem czy prześcieradłem kąpielowym.
12. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe..
13. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
14. Po pobycie w saunie kategorycznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
15. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie.
16. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
  - bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
  - osobom z chorobami krążenia,
  - osobom chorującym na cukrzycę,
  - osobom nietrzeźwym,
  - kobietom ciężarnym,
  - kobietom w czasie menstruacji.
17. Na terenie strefy saun zabrania się:
  - wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
  - wykonywania zabiegów kosmetycznych,
  - hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
  - biegania,
  - wnoszenia naczyń, jedzenia napojów i wszelkich przedmiotów obcych,
  - wnoszenia napojów alkoholowych,
  - nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
  - palenia tytoniu,
  - niszczenia i uszkodzania wyposażenia
19. Zachowanie osób przebywających we wszystkich pomieszczeniach w strefie saunarium nie może zakłócać wypoczynku innym odwiedzającym, ani być dla nich uciążliwe. Wszyscy korzystający z pomieszczeń przeznaczonych do wypoczynku zobowiązani są do zachowania ciszy i spokoju.
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.