



GRANO HOTEL

SOLMARINA

REGULAMIN SAUN GRANO SPA & WELLNESS SOLMARINA

1. Sauna parowa i sucha są integralną częścią GRANO HOTEL SOLMARINA i obowiązują w nich przepisy Regulaminu Grano Spa & Wellness Solmarina oraz niniejszego Regulaminu.
2. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie City Apart Management Sol Marina Sp. z o. o. nie ponosi odpowiedzialności.
3. Kobiety w ciąży lub te, które podejrzewają, że mogą być w ciąży, przed wizytą w saunie powinny skontaktować się ze swoim lekarzem. W pierwszych miesiącach ciąży wysoka temperatura może powodować groźne uszkodzenia płodu.
4. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że użytkownik zapoznał się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
5. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
 - posiadające schorzenia kardiologiczne, w tym stabilną i niestabilną chorobę wieńcową, stany po przebytych zawałach mięśnia sercowego, stany po wylewach krwawych, uogólnioną miażdżycę oraz zakrzepowe zapalenie żył,
 - w ostrym stanie reumatycznym, astmatycznym i z wysoką gorączką,
 - z różnymi stanami zapalnymi narządów wewnętrznych,
 - chore na tarczycę, padaczkę, epilepsję,
 - kobiety w ciąży,
 - młodzież do lat 16,
 - pod wpływem alkoholu, środków psychotropowych lub innych środków odurzających,
 - których zachowanie stanowi zagrożenie dla innych osób,
 - których stan higieny odbiega od ogólnie przyjętych norm.
6. Strefa saun, jest strefą ciszy. Korzystający z tej strefy zobowiązani są do zachowywania się w sposób wyciszony, w szczególności zabronione są głośne rozmowy, krzyki oraz inne zachowania, które mogą zakłócić spokój pozostałych korzystających.
7. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
 - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała
 - zdjąć okulary i szkła kontaktowe
 - umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha
 - zdjąć obuwie basenowe.
8. W saunach należy siadać i trzymać stopy na ręczniku. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
9. Jeden cykl kąpeli trwa około 25 minut: 8 – 12 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8 – 12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą pod prysznicem. Pierwszy cykl powinien być krótszy, a następne nieco dłuższe.
10. Kąpiel rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.
11. W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 – 3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
12. Kąpiel w saunie kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem ustroju wodą – niewskazane jest używanie mydła.

GRANO HOTEL SOL MARINA

ul. Łąkowa · 83 - 011 Wiślinka

www.granohotels.pl



GRANO HOTEL

S O L M A R I N A

- Po saunie należy wypocząć około 20 – 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach wód mineralnych lub niesłodzonych soków.
- W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
- Hotel nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne przebywania w saunie oraz za rzeczy pozostawione lub zagubione na terenie saun.

I. KORZYSTANIE Z SAUNY PAROWEJ

- Jedno wejście do sauny powinno trwać ok. 5-15 minut, a całkowity czas nie powinien przekraczać 30 minut dziennie np. 2 x 15 min. lub 3 x 10 min. Liczba wejść do sauny: 2-3 dla dorosłych.
- Do korzystania z sauny należy zaopatrzyć się w obuwie typu klapki, mydło oraz ręczniki: do wycierania się, jako podkładka na ławę, jako okrycie podczas seansu w saunie.
- Sauna parowa (tzw. łaźnia rzymska) to sauna o wilgotności dochodzącej do 100% lecz niższej temperaturze: 40-50°C.
- W czasie przebywania w saunie parowej nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot.
- Przed wejściem do kabiny parowej należy się zapoznać z Regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z usługi kąpieli w saunie parowej.
- W kabinie sauny parowej może przebywać jednocześnie 6 osób.
- W kabinie sauny zaleca się używanie ręcznika. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią ławy.

II. KORZYSTANIE Z SAUNY SUCHEJ

- W kabinie sauny zaleca się używanie ręczników: do wycierania się, jako podkładka na ławę, jako okrycie podczas seansu w saunie- ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
- W kabinie sauny może przebywać jednocześnie maksymalnie 10 osób.
- Jeden cykl kąpieli trwa około 25 minut : 8 – 12 minut przebywania 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).
- W czasie przebywania w saunie suchej nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot. W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 – 3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
- Po saunie należy wypocząć około 20 – 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5 – 1 l) wód mineralnych lub soków.

GRANO HOTEL SOL MARINA

ul. Łąkowa · 83 - 011 Wiślinka
www.granohotels.pl



GRANO HOTEL

SOLMARINA

III. PRZECIWWSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ I SUCHEJ

- a) reumatoidalne: w ostrym stanie reumatycznym,
- b) pulmonologiczne: infekcje: przeziębienie, gruźlica, ostry stan astmatyczny,
- c) kardiologia: niewydolność serca, krążenia i wieńcowa ze stenokardią spoczynkową, i inne choroby serca (najlepiej korzystać po konsultacji z lekarzem),
- d) inne: ostre stany zapalne, wrzody, guzy, ogniska zakażenia (np. przy bólu zęba), choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm i inne (wskazana jest konsultacja z lekarzem).

UWAGA: W PRZYPADKU POGORSZENIA SAMOPOCZUCIA PODCZAS POBYTU W SAUNIE LUB JAKICHKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI ZDROWOTNYCH NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.

REGULAMIN SAUNY PAROWEJ I SUCHEJ jest integralną częścią REGULAMINU GRANO SPA & WELLNESS GRANO HOTEL SOLMARINA.

GRANO HOTEL SOL MARINA

ul. Łąkowa · 83 - 011 Wiślinka
www.granohotels.pl