

Regulamin sauny

1. Sauny czynne są w godzinach otwarcia klubu.
2. Prawo do samodzielnego korzystania z sauny mają Klienci, którzy ukończyli 18 rok życia.
3. Dzieci i osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko pod opieką rodziców.
4. Klient zobowiązany jest do zapoznania się z zasadami metodycznymi korzystania z sauny.
5. Wejście do sauny jest dozwolone wyłącznie bez obuwia.
6. Każdy klient musi posiadać własny czysty ręcznik - do użytku wewnątrz sauny.
7. W kabinie sauny zabrania się stosowania własnych olejków zapachowo-eterycznych i innych środków.
8. Sauny powinny być wykorzystywane zgodnie z ich przeznaczeniem, wyłącznie jako forma odnowy biologicznej. Nie wolno niszczyć wyposażenia i zanieczyszczać kabiny sauny oraz natrysków.
9. Obsługa Klubu ma prawo i obowiązek kontroli czystości i sprawności urządzeń sauny w każdej chwili, nawet w czasie korzystania z sauny przez Klientów.
10. W przypadku zauważenia nieprawidłowości działania kabiny sauny (niska temperatura) prosimy o kierowanie uwag do obsługi Klubu.
11. Podczas pobytu w saunie Klient jest zobowiązany do stosownego, kulturalnego zachowania.
12. Każdy Klient jest zobowiązany do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu oraz Regulaminu Klubu
13. Skargi i wnioski należy wpisywać do Książki Skarg i Wniosków znajdującej się w recepcji Klubu.
14. Przestrzeganie regulaminu pozwoli na sprawną realizację programu i obsługę naszych Klientów oraz zachowanie przyjemnej relaksowej atmosfery.

Zasady metodyczne korzystania z sauny

1. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
2. Do kąpieli w saunie trzeba zaopatrzyć się w obuwie typu klapki, japonki, mydło oraz dwa ręczniki; jeden służy do wycierania się drugi jako podkładka na ławę.
3. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
4. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
5. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą a następnie wytrzeć do sucha.
6. 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).
7. Kąpiel rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.
8. Na ławach można siedzieć lub leżeć.
9. 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.
10. Stosować stopniowe ochłodzenie organizmu, gdyż gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla ustroju.
11. W każdym etapie kąpieli należy dbać o dobre przegrzanie ustroju i dostateczne jego wychłodzenie.

12. Kąpiel w saunie kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem ustroju wodą - niewskazane jest używanie mydła.
13. Po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5 - 1 l) wód mineralnych lub soków.
14. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
15. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpeli w saunie, należy zgłosić obsłudze Klubu.
16. Temperatura kąpeli 90-95°C.