

# REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY W STREFIE RELAKSU

1. Strefa Relaksu jest miejscem koedukacyjnym, w którym znajdować się mogą jedynie osoby pełnoletnie. Każdy klient jest zobowiązany do zapoznania się z treścią regulaminu, a wykupienie biletu stanowi jego akceptację.
2. Z sauny należy korzystać nago, kostium zostaje w przebieralni. Przed pierwszym wejściem myjemy się mydłem pod prysznicem i wycieramy ciało do sucha.
3. Do sauny wchodzimy z dwoma ręcznikami. Na jednym obowiązkowo siedzimy lub leżymy, drugi mniejszy podkładamy pod stopy. Żadna część ciała nie może przylegać bezpośrednio do ławek. Klapki pozostają na zewnątrz.
4. Przed wejściem do balii z zimną wodą należy bezwzględnie opłukać całe ciało pod prysznicem.
5. W saunie nie wolno przebywać w okularach i szklach kontaktowych, przed wejściem należy zdjąć biżuterię i zegarek. Uprasza się o zachowanie ciszy.
6. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
  - ze schorzeniami układu krwionośnego (nadciśnienie tętnicze, choroby naczyń krwionośnych, po udarach, choroba niedokrwienności serca),
  - ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych,
  - z gorączką,
  - chore na tarczycę,
  - w ciąży,
  - po obfitym dużym posiłku (najwcześniej po 2 godzinach),
  - będące pod wpływem alkoholu,
  - chore na padaczkę (epilepsja).
7. Z sauny mogą korzystać osoby:
  - z chorobami gośćcowymi stawów,
  - po urazach kostno-stawowych,
  - z trądzikiem młodzieńczym,
  - z chorobami narządów rodnych.
8. Temperatura w saunie układa się warstwowo, im wyżej tym cieplej. Zaleca się rozpoczęcie zabiegu od niższych ławeczek.
9. Zaleca się dwu-trzykrotne wejście do sauny na około 15 minut każde.
10. W przerwie i po zakończeniu seansu należy stopniowo schłodzić cały organizm i wypocząć na leżakach.
11. Do polewania kamieni wodą używamy tylko chochelki, jej zawartość gwarantuje właściwą wilgotność w kabinie oraz bezpieczeństwo dla ciała i pieca.
12. Jeżeli mamy wątpliwości czy stan zdrowia pozwala nam na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.

13. W razie pogorszenia samopoczucia powinno się natychmiast opuścić kabinę włączając wcześniej przycisk ALARM.

14. Strefę relaksu jest dostępna w godzinach 6:00-21:45 (pn-pt) oraz 7:00-21:45 w soboty, niedziele i święta.