

REGULAMIN SAUNY SUCHEJ ORAZ JACUZZI W HOTELU „OLIMP”

1. Sauna Sucha oraz Jacuzzi są integralną częścią Hotelu OLIMP i obowiązują w nich przepisy Regulaminu Hotelu OLIMP
2. Przed skorzystaniem z Sauny oraz Jacuzzi należy zapoznać się z regulaminem.
3. Z Sauny oraz Jacuzzi mogą korzystać osoby wyłącznie zdrowe oraz osoby których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Wynajmujący nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne.
4. **Z Sauny oraz Jacuzzi nie mogą korzystać osoby:**
 - Z gorączką (przeziębienie, grypa,)
 - Z grzybicą, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego,
 - Z nadciśnieniem,
 - Z chorobami układu krążenia (żylaki),
 - Chore na padaczkę, epilepsja, jaskra, daltonizm,
 - choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe,
 - tarczyca, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne,
 - kobiety w ciąży,
 - Dzieci i młodzież do lat 18 bez opiekuna.
5. Korzystający ponosi pełną odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje oraz osób razem z nim przebywających.
6. Każdy użytkownik korzystający z Sauny oraz Jacuzzi zobowiązany jest do dokładnego umycia całego ciała pod prysznicem bezpośrednio przed użytkowaniem.
7. Osoby będącą pod wpływem alkoholu oraz środków odurzających mają kategoryczny zakaz korzystania z Sauny oraz Jacuzzi.
8. Właściciel nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.
9. W Saunie oraz Jacuzzi zabrania się:
 - Wchodzenia na elementy konstrukcyjne nie przeznaczone do tego celu,
 - Dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektryczno-grzewczych,
 - Wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 - Palenia tytoniu, e-papierosów i używania innych środków odurzających ,
 - Wnoszenia alkoholu,
 - Wnoszenia jedzenia
 - Niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
 - Nie obyczajowego zachowania bądź zachowania uznanego za nieprzyzwoite i obraźliwe,
 - Po wyjściu z Sauny należy bezwzględnie schłodzić całe ciało - ochładzanie ciała polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzanie karku oraz głowy. Gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla zdrowia,
 - Po pobycie w Saunie kategorycznie nie można korzystać z jacuzzi, nie zaleca się również wysiłku fizycznego.

REGULAMIN SAUNY INFRARED (NA PODCZERWIĘŃ)

1. Sauna infrared jest integralną częścią pływalni i obowiązują w niej przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
3. Przy korzystaniu z sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez obsługę pływalni.
4. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie zarządca basenu nie ponosi odpowiedzialności.
5. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
6. Kobiety w ciąży przed wizytą w saunie powinny skontaktować się ze swoim lekarzem.
7. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
8. W pomieszczeniu sauny mogą przebywać jednocześnie 4 – 8 osób (w zależności od wielkości pomieszczenia)
9. Nie wolno korzystać z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
10. Wszelkie objawy pogorszenia samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi lub skorzystać z przycisku alarmowego.
11. Zabrania się schładzania organizmu po wyjściu z sauny w nieckach basenowych.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED

W saunie na podczerwień wykorzystywane są promienniki podczerwieni. Promienie podczerwieni – to promieniowanie ciepłe, które penetruje skórę do głębokości ponad 4 cm i jest z łatwością wchłaniane przez ciało. Sesja w saunie infrared odbywa się w temperaturze do 65 °C . Podczas jednej sesji spalamy do 900 kalorii.

1. Rozpocznij od umycia ciała pod prysznicem.
2. Do sauny wchodzimy bez kłapek, należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy.
3. Podczas kąpieli w saunie nie zaleca się picia żadnych napojów.
4. Optymalny czas seansu wynosi 15-25 minut, przy zalecanej temperaturze 50 °C stopni Celsjusza.
5. Po wyjściu z sauny należy owiń się ręcznikiem lub załóż płaszcz kąpielowy, następnie skorzystaj z prysznica lub kąpieli w letniej wodzie – nie należy używać mydła.
6. Po schłodzeniu odpocznij i uzupełnij poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.

ZALETY KORZYSTANIA Z SAUNY NA PODCZERWIĘŃ

1. Kąpiel na podczerwień odchudza, przyspiesza przemianę materii o ok. 40%.
2. Oczyszcza organizm z toksyn.
3. Reguluje krążenie krwi.
4. Poprawia koloryt i gładkość skóry nadając jej zdrowy wygląd.
5. Redukuje cellulit.
6. Rozgrzewa mięśnie i stawy – zalecane w leczeniu bóli mięśniowych, kontuzji, zwichnięć, chorób stawowych i zaburzeń krążenia.
7. Redukuje napięcie stawowe.
8. Przyspiesza gojenie się ran, oparzeń i blizn.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

1. Sauna sucha jest integralną częścią basenu i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu oraz niniejszy Regulamin.
2. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym. Przebywanie w niej w stroju innym niż bawełniany może spowodować jego zniszczenie.
3. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i wytrzeć się do sucha oraz zmienić obuwie na kąpielowe.
4. W saunie suchej należy używać własnego ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą.
5. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
6. W saunie może przebywać jednocześnie maksymalnie 5 osób.
W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
7. Z sauny suchej **NIE MOGĄ** korzystać osoby:
 - cierpiące na jakiegokolwiek dolegliwości skórne i inne choroby zgodnie z przeciwwskazaniami lekarza (przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolność nerek, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, tarczyca, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne np. ból zęba) oraz kobiety w ciąży,
 - osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających,
 - osoby poniżej 18-go roku życia bez opiekuna.
8. Zabrania się polewania pieca wodą lub jakimkolwiek innym środkiem chemicznym a jedyną osobą mogącą polewać wodą piec jest ratownik/personel będący na zmianie.

KORZYSTANIE Z SAUNY SUCHEJ

1. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
2. Przed wejściem do sauny należy bezwzględnie zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się one przyczyną poparzenia ciała. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
3. W kabinie sauny może przebywać jednocześnie 4 osoby.
4. 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).
5. W czasie przebywania w saunie suchej nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydalą pot.
6. 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.
7. Po saunie należy wypocząć około 20–30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5–1 l) wód mineralnych lub soków.

KORZYSTANIE Z WANNY JACUZZI

1. Zaleca się wejście/wyjście do wanny tylko w oznaczonym miejscu, z zachowaniem szczególnej ostrożności.
2. Pierwszeństwo ma osoba wychodząca z wanny.
3. W wannie może przebywać jednocześnie nie więcej niż 5 osób.
4. Zaleca się pobyt w wannie nie dłuższy niż 15 min. (występuje podwyższony poziom środka dezynfekującego).
5. Kąpiel w wannie odbywa się jedynie w pozycji siedzącej.
6. Wszelkie nieprawidłowości należy bezzwłocznie zgłosić zarządcy obiektu.
7. Osobom przebywającym w wannie zabrania się:
 - powodowania sytuacji zagrażającej własnemu bezpieczeństwu i bezpieczeństwu osób korzystających z wanny lub mogących spowodować nieszczęśliwy wypadek;
 - użytkowania jacuzzi gdy dostęp do wanny jest zakazany;
 - wpychania osób do wanny;
 - wnoszenia do wanny jakichkolwiek przedmiotów lub substancji chemicznych np. szamponów, mydła, olejków, soli kąpielowych itp.;
 - zanurzania głowy i twarzy;
 - manipulowanie przy dyszach i pokrętlach;
 - wylewania wody z jacuzzi.

BARDZO WAŻNE !!!

- **DŁUŻSZE KORZYSTANIE Z JACUZZI ORAZ ŁĄCZNIE Z PRZEBYWANIEM W SAUNIE MOŻE WYWOŁAĆ PRZEGRZANIE ORGANIZMU. SYMPTOMY TO: DRGAWKI, NAGŁY SPADEK CIŚNIENIA KRWI, ZAWROTY GŁOWY, ZASŁABNIĘCIE.**
- **W PRZYPADKU POGORSZENIA SAMOPOCZUCIA PODCZAS KORZYSTANIA Z SAUNY ORAZ JACUZZI LUB JAKICHKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI ZDROWOTNYCH NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.**

Regulamin korzystania z Sauny oraz Jacuzzi jest integralną częścią Regulaminu Wynajmu Hotelu „OLIMP”