

## **REGULAMIN KORZYSTANIA ZE STREFY RELAKSU SPA JACUZZI, SAUNY FIŃSKIEJ ORAZ ŁAŻNI PAROWEJ**

1. Przed wejściem do strefy relaksu SPA należy zapoznać się z regulaminem
2. Przy korzystaniu z pomieszczeń strefy relaksu SPA należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi.
3. Wszelkich regulacji urządzeń w strefie relaksu SPA, w szczególności regulacji nagrzewania pieca sauny może dokonywać tylko pracownik obsługi.
4. Ze strefy relaksu SPA (w szczególności z saun) mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
5. Ze strefy relaksu SPA (w szczególności z saun) mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać ze strefy relaksu SPA (w szczególności z saun) tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
6. Osoby przebywające w strefie relaksu SPA deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
7. Użytkowników strefy relaksu SPA zobowiązuje się do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
8. Zaleca się korzystanie z sauny dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności organizmu.
9. Przed wejściem do sauny fińskiej, łaźni parowej oraz wanny jacuzzi należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
10. Przed wejściem do sauny należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
11. W saunie nie należy przebywać w okularach lub szklach kontaktowych.
12. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym.
13. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
14. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
15. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.
16. Na teren strefy relaksu SPA zabrania się:
  - a. Wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
  - b. Wykonywania zabiegów kosmetycznych,
  - c. Hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
  - d. Wnoszenia naczyń, jedzenia oraz wszelkich przedmiotów obcych,
  - e. Wnoszenia napojów alkoholowych,
  - f. Nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
  - g. Palenia tytoniu,
  - h. Niszczenia i uszkodzania wyposażenia.
17. Po pobycie w saunie kategoricznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
18. Do wanny jacuzzi należy wchodzić i wychodzić korzystając z wbudowanego stopnia oraz trzymając się zamontowanej poręczy. Kategoriycznie zabrania się wskakiwania do wanny jacuzzi.
19. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie poinformować obsługę.
20. Nie zaleca się korzystania ze strefy relaksu SPA (w szczególności z sauny):
  - a. Bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
  - b. Osobom z chorobami krążenia,
  - c. Osobom chorującym na cukrzycę,
  - d. Osobom nietrzeźwym,
  - e. Kobietom ciężarnym,
  - f. Kobietom w czasie menstruacji.

21. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z obiektu bez prawa zwrotu wcześniej uiszczonych opłat.
22. Korzystanie ze strefy relaksu SPA jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.
23. Kierownictwo Ośrodka Wypoczynkowego „POŁONINY” nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.
24. Regulamin zatwierdził Kierownik Ośrodka Wypoczynkowego „POŁONINY”