

# APARTAMENTY PASTERNIK 7

SUCHEDNIÓW

## SAUNA I RUSKA BANIA – WAŻNE INFORMACJE

Na terenie obiektu znajduje się SAUNA FIŃSKA, aby z niej skorzystać należy do godziny 16:00 danego dnia pod nr tel. 606 660 0939 lub 537 282 106 umówić godzinę przyścia, abyśmy mieli czas na jej przygotowanie. Sauna czynna jest w godzinach 10:00 do 21:00.

### Regulamin korzystania z balii

1. Balia jest integralną częścią obiektu „Apartamenty Pasternik 7“ i obowiązują w niej przepisy niniejszego Regulaminu. Przed wejściem do balii należy zapoznać się z Instrukcją korzystania.
2. Korzystanie z balii jest równoznaczne z akceptacją wszystkich postanowień niniejszego Regulaminu.
3. Podczas korzystania z balii należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń i informacji udzielanych przez gospodarzy lub pracowników.
4. Z balii korzystać mogą jedynie osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Wstępu do balii zabrania się w szczególności osobom:
  - z chorobami serca, nadciśnieniem i chorobami naczyń krwionośnych,
  - z chorobami tarczycy, klaustrofobią, epilepsją, ostrymi stanami reumatycznymi,
  - z nowotworami, ostrymi infekcjami i stanami astmatycznymi,
  - z podwyższoną temperaturą ciała,
  - kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
  - zmęczonym, pod wpływem alkoholu i środków odurzających.

5. Wchodząc do balii korzystający potwierdza, że jego stan zdrowia pozwala na taką formę rekreacji. Za szkody, w tym skutki zdrowotne przebywania w balii powstałe z przyczyn nieleżących po stronie obiektu, „Apartamenty Pasternik 7“ nie ponosi odpowiedzialności.
6. Przed wejściem do balii należy:
  - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe,
  - zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
  - dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha,
  - zdjąć obuwie,
8. Zabrania się kładzenia jakichkolwiek przedmiotów (ręczników, szlafroków itp.) na piecu lub w jego pobliżu.
9. Podczas korzystania z balii nie wolno stosować żadnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji.
10. Po rozpaleniu w piecu balii Goście zobowiązani są do pilnowania pieca – do dokładania drzewa aż do momentu osiągnięcia pożądanej temperatury wody (ze względów bezpieczeństwa nie zaleca się podgrzewania wody do temperatury od 35 do 42 stopni C). Woda, w zależności od panujących warunków atmosferycznych nagrzewa się w czasie 2- 7 godzin.
11. Nie należy dotykać elementów pieca w balii, tych wystających na powierzchni ani tych zanurzonych w wodzie – mogą być bardzo gorące!

# APARTAMENTY PASTERNIK 7

SUCHEDNIÓW

## Regulamin korzystania z sauny

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi.
3. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik obsługi.
4. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
5. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
6. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
7. Zobowiązuje się użytkowników sauny 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 należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
10. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
11. W saunie nie należy przebywać w okularach i 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 terenie sauny zabrania się:

- wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
- wykonywania zabiegów kosmetycznych,
- hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
- wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
- wnoszenia napojów alkoholowych,
- nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
- palenia tytoniu,
- niszczenia i uszkodzania wyposażenia.

17. Po pobycie w saunie kategorycznie nie zaleca się wysiłku fizycznego.

18. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:

- bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
- osobom z chorobami krążenia,
- osobom chorującym na cukrzycę,
- osobom nietrzeźwym,
- kobietom ciężarnym,
- kobietom w czasie menstruacji.

19. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z obiektu

20. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.

21. Właściciel obiektu nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.

## **Instrukcja korzystania z sauny (temperatura 40-100oC)**

1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. 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).
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy. Gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla zdrowia.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia należy bezwzględnie przerwać zabieg.