



Hotel Seidorf



1899

Regulamin
Strefy Saun

Regulamin korzystania ze strefy saun

1. Strefa saun jest częścią Hotelu Seidorf***** i obowiązują w niej przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu.
2. Przed wejściem do strefy saun należy zapoznać się z regulaminem korzystania.
3. Korzystanie ze strefy saun jest równoznaczne z zapoznaniem i akceptacją niniejszego regulaminu.
4. Strefa saun jest czynna:
Pon. - Piąt. od godziny 16.00, Sb. od godziny 10.00
5. W strefie saun znajdują się sauna fińska, łaźnia parowa, sauna IR, grota solna, natryski wrażeń, lodopad, miejsce wypoczynku.
6. W celu pobytu w saunach należy zbliżyć pasek kodujący (transponder) do czytnika kontroli dostępu.
7. Ze strefy saun mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą przebywać w strefie saun tylko w towarzystwie dorosłego opiekuna i na jego odpowiedzialność.
8. W pomieszczeniu sauny fińskiej panuje temperatura 85 - 90°C i wilgotność powietrza 10 -20%.
9. W pomieszczeniu łaźni parowej panuje temperatura 40 - 50°C i wilgotność powietrza 70 -80%.
10. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi strefy saun.
11. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
12. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
 - chorym na serce oraz choroby krążenia i naczyń krwionośnych;
 - chorym na ostre infekcje układu oddechowego i stany astmatyczne, z gorączką;
 - kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży;
 - bezpośrednio po intensywnym wysiłku fizycznym.
13. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie Hotel Seidorf nie ponosi odpowiedzialności.
14. Zalecamy Państwu, korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z tej formy relaksu oraz po kilku pobytach w saunie, w celu sprawdzenia wpływu wysokiej temperatury na stan zdrowia osób korzystających.
15. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
 - załatwić potrzeby fizjologiczne;
 - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, aby uniknąć poparzeń ciała;
 - zdjąć okulary i szkła kontaktowe;
 - umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha;
 - zdjąć obuwie basenowe, do sauny wchodzimy boso.
16. W pomieszczeniu sauny należy:
 - leżeć lub siedzieć na ręczniku oraz trzymać na nim stopy;
 - korzystać z bawełnianego ręcznika kąpielowego;
 - zachować spokój i ciszę w celu uzyskania całkowitego odprężenia.
17. Na teren sauny zabrania się:
 - wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu;
 - wykonywania zabiegów kosmetycznych;
 - hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów;
 - wnoszenia napojów alkoholowych i palenia tytoniu;
 - obraźliwego lub nie obyczajowego zachowania;
 - polewania wodą siedzisk, pieca oraz znajdujących się w nim kamieni.
18. Po zakończeniu pobytu w saunie wskazane jest schłodzenie ciała i wypoczynek.
19. Przed wejściem do strefy basenowej po skorzystaniu z sauny należy dokładnie umyć całe ciało pod natryskiem.
20. Po pobycie w saunie nie zaleca się wysiłku fizycznego.
21. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie nacisnąć przycisk alarmowy.