

REGULAMIN SAUNY DLA GOŚCI HOTELOWYCH

ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY:

1. Hotel nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia ciała, wypadki, zniszczenia lub utratę mienia powstałe w trakcie korzystania z sauny.
2. Goście korzystają z sauny na własną odpowiedzialność.
3. Z Sauny można korzystać tylko pod warunkiem stosowania się do instrukcji.
4. Dzieci poniżej 16. roku życia nie mogą korzystać z sauny, chyba że pod opieką osoby dorosłej.

W RAZIE WYPADKU LUB AWARII PROSIMY O KONTAKT Z RECEPCJĄ

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY

Rozpocznij od letniego prysznica, wejdź do sauny i ogranicz czas przebywania w niej do 5-10 minut, następnie wyjdź i odpocznij lub weź chłodny prysznic. Wejdź ponownie kolejne 5-10 minut i zrelaksuj się. Gdy przy drugim wyjściu czujesz zmęczenie, weź ciepły prysznic. Jeśli zaraz po korzystaniu z sauny idziesz do pracy, najlepiej jest wziąć na koniec ciepły prysznic.

UWAGI OGÓLNE:

- Nie korzystaj z sauny, jeśli jesteś w ciąży, cierpisz na choroby serca lub układu oddechowego, masz nieprawidłowe ciśnienie lub problemy z krążeniem, jesteś cukrzykiem lub masz schorzenia skóry czy infekcje dróg oddechowych (kaszel, przeziębienie lub grypa), które mogą się pogorszyć pod wpływem ciepła lub wilgoci.
- Nie korzystaj z sauny bez uprzedniej zgody lekarza, jeśli jesteś w trakcie leczenia
- Nigdy nie korzystaj z sauny pod wpływem alkoholu lub po ciężkim posiłku - powinny upłynąć co najmniej 4-godziny. Sauny nie należy używać jako metody odchudzania ani po spożyciu alkoholu.
- W przypadku złego samopoczucia należy natychmiast opuścić saunę i zgłosić się do pracownika hotelu.
- Kąpiący się muszą uważać na śliskie powierzchnie w saunie.
- Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe.
- Niedozwolone jest korzystanie z sauny kolczykach, biżuterii, łańcuszkach i zegarkach.

- Ze względów higienicznych nie należy golić się w saunie.
- Do sauny nie wolno zabierać gazet/czasopism ani plastikowych kubków. Nie pozostawiaj kostiumów do wyschnięcia w saunie.
- W saunie należy siedzieć na ręczniku kąpielowym.