



SZYCHÓW Z WIDOKIEM

*Stara Łomnica 57-521
ul. Kolonia Szychów 20a
tel.: 607-122-433*

REGULAMIN I INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY ***Szychów z widokiem***

Sauna jest obiektem służącym procesowi odnowy biologicznej i rehabilitacji.

Sauna włączana jest na życzenie Gości na wyznaczoną godzinę – po wcześniejszym uzgodnieniu terminu z Gospodarzem.

Czas nagrzewania to ok 60 min do ok 90 stopni Celsiusa. Seans liczy się od momentu nagrzania sauny i trwa 2 h (godziny). Po tym czasie sauna wyłącza się automatycznie.

Sauna nagrzewana jest piecem elektrycznym 400V. W celu jej nagrzania należy zamknąć szklane drzwi oraz zamknąć wentylację w górnym rogu pomieszczenia do sauny. W przypadku niezamknięcia szklanych drzwi, piec wyłącza się automatycznie.

Po zakończeniu saunowania koniecznie należy otworzyć wentylację (górny róg pomieszczenia do sauny).

W celu poprawy komfortu dla korzystających z sauny, w części relaksacyjnej znajduje się ogrzewanie podłogowe włączane automatycznie na czas saunowania.

Wysokość temperatury saunowania ustawiana jest indywidualnie przez Gości na panelu sterowania przed wejściem do sauny.

W SAUNIE

Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe, a korzystanie z niej jest na własną odpowiedzialność.

Zakazuje się wstępu osobom, których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub podobnie działającego środka. Obowiązuje kategoriyczny zakaz wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych, tytoniowych oraz środków odurzających.

Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.

Jednorazowo w kabinie sauny nie może znajdować się grupa większa niż 8 osób. Nie należy korzystać z sauny samemu. Dla własnego bezpieczeństwa z sauny powinny korzystać w jednym czasie przynajmniej dwie osoby dorosłe.



SZYCHÓW Z WIDOKIEM

*Stara Łomnica 57-521
ul. Kolonia Szychów 20a
tel.: 607-122-433*

Obowiązuje kategoriyczny zakaz polewania kamieni płynami innymi niż czystą wodą bądź wodą z domieszką olejków eterycznych.

Korzystający z sauny ponosi pełną odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i osób korzystających wspólnie z sauny.

Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.

Gospodarz Szychów z widokiem może potrącić z kaucji należność na poczet usuwania kosztów za powstałe uszkodzenia lub zabrudzenia w saunie.

Gospodarz Szychów z widokiem nie ponosi odpowiedzialności za zdrowie i skutki korzystania z sauny.

KORZYSTANIE Z SAUNY

1. Przed rozpoczęciem saunowania należy umyć ciało pod prysznicem, a następnie dokładnie wytrzeć
2. Do saunowania należy zaopatrzyć się w dwa ręczniki; jeden służy do wycierania się, drugi jako podkładka na ławę.
3. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach i zegarkach. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
4. W saunie przebywamy nago siedząc lub leżąc na ręcznikach - tak by żadna część ciała nie dotykała drewna.
5. Czas saunowania zależy indywidualnie od samopoczucia, jednak zalecany pobyt powinien trwać od 8 do 15 minut.
6. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało, wziąć zimny prysznic, rozpoczynając schładzanie od stóp w kierunku serca. Po schłodzeniu należy odpocząć i uzupełnić poziom płynów w organizmie wodą mineralną.

W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.

W przypadku gorszego samopoczucia w czasie saunowania należy wezwać pomoc i opuścić saunę.

Uważaj na siebie - podłoga w saunie może być śliska !!!



SZYCHÓW Z WIDOKIEM

**Stara Łomnica 57-521
ul. Kolonia Szychów 20a
tel.: 607-122-433**

