

# REGULAMIN SAUNY



Na terenie „Fantazja Domki Letniskowe Dębki” znajduje się strefa basenowa, w skład której wchodzi basen 120cm głębokości, jacuzzi oraz sauna.

1. Sauna (dalej zwane „Sauna”) jest obiektem, z którego korzystać mogą wyłącznie goście (dalej zwani „Gośćmi”) zameldowani w „Fantazja Domki Letniskowe Dębki” (dalej zwany Obiektem”).
2. Sauna jest czynne codziennie w godz. 18:00 do 22:00 po wcześniejszym poinformowaniu właściciela obiektu o chęci z korzystania lub w godzinach innych za dodatkową opłatą po wcześniejszym uzgodnieniu korzystania z niej z Właścicielem Obiektu.
3. Obiekt może zamknąć Saunę z uwagi na problemy techniczne.
4. Goście korzystają z Sauny bezpłatnie.
5. PRZEBYWANIA w saunie fińskiej bezwzględnie powinny unikać:
  - osoby z silnym nadciśnieniem tętniczym, chorobami serca: niewydolnością serca i krążenia, chorobą wieńcową, niedawno przeżytym zawałem serca,
  - osoby cierpiące na schorzenia nowotworowe,
  - osoby z chorobami neurologicznymi: np. stwardnienie rozsiane, padaczka,
  - osoby z ostrą chorobą reumatyczną,
  - osoby z zaawansowaną astmą, gruźlicą,
  - osoby z niewydolnością nerek, ostrymi stanami zapalnymi, owrzodzeniami, guzami, chorobami wenerycznymi,
  - osoby cierpiące na choroby zakaźne (grypa, ospa, świnka itp.),
  - osoby pod wpływem alkoholu, narkotyków,
  - kobiety w ciąży, w okresie menstruacji,
  - dzieci.
6. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie Obiekt nie ponosi odpowiedzialności.
7. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
8. Przed wejściem do sauny, zalecamy zdjęcie stroju kąpielowego i owinięcie ciała ręcznikiem. Syntetyczny strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele, tym samym może spowodować podrażnienia skóry, a także może wywołać dokuczliwe infekcje intymne.
9. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
  - a) załatwić potrzeby fizjologiczne,
  - b) zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
  - c) zdjąć okulary oraz szkła kontaktowe,
  - d) **umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha,**
  - e) zdjąć obuwie basenowe.
10. W saunie fińskiej należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
11. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do Właściciela Obiektu (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
12. Osoby korzystające z Sauny zobowiązane są do przestrzegania poleceń Właściciela Obiektu i bezwzględnego podporządkowania się ich nakazom.
13. Zaleca się pozostawienie cennych przedmiotów w domku. Za rzeczy zaginione lub skradzione Właściciel „Fantazja Domki Letniskowe Dębki” nie ponosi odpowiedzialności.
14. Ośrodek ponosi wobec Gości odpowiedzialność na zasadach ogólnych określonych w kodeksie cywilnym za szkody spowodowane z przyczyn technicznych dotyczących Sauny.

15. Osoby naruszające porządek publiczny, przepisy niniejszego regulaminu, popełniające wykroczenie lub przestępstwo, mogą zostać przymusowo usunięte ze Strefy Basenowej przez Właściciela Obiektu.
16. Osoby niszczące lub uszkadzające Saunę ponoszą odpowiedzialność odszkodowawczą za wyrządzone szkody.
17. Wszelkie skargi, uwagi i wnioski odnośnie funkcjonowania Sauny należy zgłaszać Właścicielowi Obiektu
18. Niniejszy regulamin jest dostępny w widocznym miejscu w Strefie Basenowej oraz na stronie internetowej Obiektu oraz w każdym domku.

### **Instrukcja korzystania z sauny fińskiej**

#### **Etap 1 - Przygotowanie (10-15 minut)**

Rozpoczynamy zabiegi w saunie 1,5 - 2 godzin po ostatnim posiłku **Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć**. Osoby z „zimnymi” stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny wchodzimy z owiniętym wokół ciała ręcznikiem, zalecamy pozostawienie stroju kąpielowego w szatni - korzystanie z sauny stanie się bezpieczne i bardziej efektywne. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydala pot.

#### **Etap 2 – Pierwsze przegrzanie (8-15 minut)**

Rozpoczyna od najniższej ławy stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia. Na ławie należy położyć się lub usiąść z ugiętymi nogami na ręczniku (nie powinien on zajmować zbyt dużej powierzchni, aby nie ograniczać cyrkulacji ciepłego powietrza). W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 - 3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpeli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpeli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

#### **Etap 3 – Ochłodzenie (do 12 minut)**

Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej ochładzamy organizm. Etap ten dobrze jest rozpocząć od zimnej, ale suchej kąpeli, np. wyjścia na powietrze (dodatkowo dotleniamy organizm, gdyż zawartość powietrza w saunie ze względu na jej temperaturę i szybkie pobieranie tlenu spada). Po kilku minutach należy poddać się zimnej wilgotnej kąpeli (10-30°C): wziąć prysznic, połączyć się strumieniem wody lub zanurzyć w wodzie. Niewskazane jest używanie mydła. Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.

#### **Etap 4 – Drugie przegrzanie (10-15 minut)**

Wchodzimy do sauny, możemy teraz zająć drugą ławę i powtarzamy wyżej opisane czynności.

#### **Etap 5 - Odpoczynek**

W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego. Po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach wód mineralnych lub soków.