

Regulamin korzystania ze strefy SPA Pensjonatu Bliżej

1. Korzystanie ze strefy SPA jest płatne (30 zł/osoba/dzień). W cenie: korzystanie ze strefy SPA w godzinach 19:00-22:00, szlafrok, ręcznik, klapki jednorazowe.
2. Przed wejściem na teren strefy SPA i przed rozpoczęciem korzystania z poszczególnych urządzeń należy zapoznać się z regulaminem oraz obowiązującym cennikiem.
3. Ze strefy SPA mogą korzystać tylko osoby powyżej 16 roku życia.
4. Osoby przebywające w saunach deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
5. W saunach obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu, wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych oraz środków odurzających.
6. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
 - z podwyższoną temperaturą,
 - z nowotworami,
 - chore, które powinny leżeć w łóżku,
 - cierpiące na stany zapalne organów wewnętrznych (choroby serca, naczyń krwionośnych itp.)
 - z nadciśnieniem tętniczym, po udarach,
 - z chorobami spazmatycznymi,
 - cierpiące na alergię i choroby skóry,
 - z chorobami układu nerwowego, płuc, nerek, wątroby,
 - chore na tarczycę,
 - w ciąży,
 - chore na padaczkę (epilepsję),
 - kobiety w czasie menstruacji,
 - z ostrymi urazami stawów (w ciągu 48 godzin),
 - ze stwardnieniem rozsianym,
 - z hemofilią i innymi skłonnościami do krwotoków,
 - z grzybicą skóry,
 - pierwszy miesiąc po operacji lub zabiegu.
7. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
8. Przed rozpoczęciem kąpieli w saunie należy dokładnie umyć ciało pod prysznicem z użyciem mydła a następnie wytrzeć do sucha.
9. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy bezwzględnie zdjąć obuwie.
10. Zalecane jest wchodzenie do sauny nago z owinięciem ciała ręcznikiem.
11. W saunie siadamy w zrelaksowanej pozycji, z kolanami podciągniętymi do ciała tak, aby stopy znalazły się w tej samej temperaturze, co reszta ciała.
12. W saunie siedzimy tylko na własnym ręczniku. Należy unikać kontaktu ciała z ławką.
13. Po opuszczeniu gorącego pomieszczenia należy usiąść w pozycji pionowej, tak aby krążenie mogło się znowu dostosować.
14. Przebywając w saunie i w czasie odpoczynku można spożywać wodę mineralną. Ze względów bezpieczeństwa nie należy wносить do sauny napojów w opakowaniach szklanych.
15. Do sauny należy wchodzić ok. 2 h po posiłku.

16. Po pobycie w saunie nie zaleca się wysiłku fizycznego.
17. Osoby początkujące stosują tylko jeden etap kąpieli, to znaczy nagrzewanie i ochłodzenie, natomiast osoby przyzwyczajone stosują dwa etapy.
18. Zaleca się, aby korzystać z sauny raz na tydzień, zwykle w tym samym dniu tygodnia. Regularne korzystanie z sauny pozwala na skuteczną ochronę organizmu przed przeziębieniami i grypa.
19. W przypadku złego samopoczucia należy bezwzględnie przerwać zabieg i wezwać pomoc.
20. Regulacja temperatury w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów temperatury pieca).
21. Korzystanie ze strefy SPA jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.
22. Pensjonat Bliżej Nieba nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego regulaminu.
23. Na terenie sauny zabrania się:
 - biegania po terenie i hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - wchodzenia na elementy konstrukcyjne saun nieprzeznaczone do tego celu,
 - wnoszenia do pomieszczeń saun naczyń, resztek jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
 - wnoszenia oraz spożywania na terenie sauny napojów alkoholowych,
 - niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
 - nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.
24. Po godzinie 22:00 należy opuścić strefę SPA.