

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

**SZANOWNY GOŚCIU,**

**PRZED WEJŚCIEM DO „ŚWIATA SAUNY”:**

- ❖ Należy zaopatrzyć się w dwa ręczniki jeden służy do wycierania się drugi jako podkładka na ławę oraz klapki
- ❖ Zdjąć stroje kąpielowe, spodenki, z sauny korzystamy wyłącznie w ręcznikach
- ❖ Zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
- ❖ W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.

### **Następnie:**

- ❖ Rozpocznij od umycia ciała pod prysznicem,
- ❖ Wejdź do sauny, usiądź lub połóż się na ręczniku,
- ❖ Czas przebywania zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z sauny, ( sugerowany czas około 20 minut )
- ❖ W każdym etapie kąpieli należy dbać o dobre przegrzanie ustroju i dostateczne jego wychłodzenie
- ❖ Po wyjściu z łaźni należy schłodzić ciało; schładzanie rozpoczynamy od stóp w kierunku serca.
- ❖ Po schłodzeniu odpocznij na leżaku i uzupełnij poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem
- ❖ Po kąpieli wskazany jest delikatny masaż ciała.

### **UWAGA:**

- ❖ W saunach obowiązuje całkowity zakaz spożywania alkoholu
- ❖ Z sauny mogą korzystać jedynie osoby zdrowe, przed korzystaniem skonsultuj się z lekarzem,
- ❖ Niewskazane jest korzystanie z sauny po obfitym posiłku
- ❖ Z sauny nie mogą korzystać osoby:
  - chore na serce, z nadciśnieniem, po udarach, z chorobami naczyń krwionośnych, ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych, z gorączką, chore na tarczycę, padaczkę (epilepsję), w ciąży
  - pod wpływem alkoholu lub innych środków obniżających sprawność organizmu, lekarstw powodujących senność, omdlenia, wzrost lub spadek ciśnienia krwi
- ❖ W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego
- ❖ Dzieci mogą przebywać w łaźni tylko w towarzystwie osoby dorosłej.
- ❖ Należy zaprzestać korzystania z sauny przy oznakach złego samopoczucia, wskazujących na nietolerancję kąpieli.

**Za zdarzenia wynikłe z nieprzestrzegania powyższych punktów  
SPA Hotel JAWOR nie ponosi odpowiedzialności.**

Przyjemnej kąpieli życzy  
Dyrekcja i pracownicy SPA HOTELU „JAWOR” \*\*\*\*