HOTEL
MAGELLAN
★★★★
BUSINESS & SPA

# REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ I SUCHEJ

**Postanowienia ogólne**

1. Sauna parowa i sucha są integralną częścią Pływalni i obowiązują w nich przepisy Regulaminu Krytej Pływalni Hotelu Magellan *** oraz niniejszego Regulaminu.

2. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie Molo Sp. z o. o. nie ponosi odpowiedzialności.

3. Kobiety w ciąży lub te, które podejrzewają, że mogą być w ciąży, przed wizytą w saunie powinny skontaktować się ze swoim lekarzem. W pierwszych miesiącach ciąży wysoka temperatura może powodować groźne uszkodzenia płodu.

4. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
   a) chore na serce,
   b) z nadciśnieniem, po udarach,
   c) z chorobami naczyń krwionośnych,
   d) ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych,
   e) z gorączką,
   f) chore na tarczycę,
   g) w ciąży,
   h) chore na padaczkę (epilepsję),
   i) młodzież do lat 18.

5. Do sauny najlepiej chodzić ok. 2 godz. po posiłku. Nie wchodzić do sauny w stresie i zmęczonym – zbytnie obciążenie serca. Pobyt w saunie ma właściwości oczyszczające ciało z toksyn, poprawiające krążenie i wyrabiające odporność na choroby.

6. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy bezwzględnie zdjąć obuwie basenowe oraz wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się one przyczyną poparzenia ciała.

7. Każdy użytkownik sauny zobowiązany jest przed wejściem do sauny do dokładnego umycia całego ciała.

8. Po wejściu do sauny, usiądź lub połóż się na ręczniku.

9. Nie wolno korzystać z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

10. Na terenie sauny zabrania się:
    a) wchodzenia na elementy konstrukcyjne sauny nieprzeznaczone do tego celu,
    b) dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektryczno - grzewczych,
    c) wnoszenia alkoholu,
    d) palenia tytoniu, palenia e-papierosów i używania innych środków odurzających,
    e) wnoszenia jedzenia,
    f) niszczenia i uszkadzania wyposażenia,
    g) nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
    h) robienia zdjęć.

11. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało.

12. Po schłodzeniu należy odpocząć i uzupełnić poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.

13. W saunie nie należy przebywać w okularach i szkłach kontaktowych.

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

15. W saunie zabrania się przebywania nago .

16. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję zabiegu w saunie, należy niezwłocznie zgłosić obsłudze Obiektu.

HOTEL
MAGELLAN
★★★★
BUSINESS & SPA

# REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ I SUCHEJ

**Korzystanie z sauny suchej**

1. W kabinie sauny zaleca się używanie ręczników: do wycierania się, jako podkładka na ławę, jako okrycie podczas seansu w saunie- ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.

2. W kabinie sauny może przebywać jednocześnie 5 osób.

3. Jeden cykl kąpieli trwa około 25 minut : 8 – 12 minut przebywania w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8 – 12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą ( w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut ).

4. W czasie przebywania w saunie suchej nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydala pot. 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.

5. Po saunie należy wypocząć około 20 – 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5 – 1 l ) wód mineralnych lub soków.

**PRZECIWWSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ I SUCHEJ**

a) reumatoidalne: w ostrym stanie reumatycznym,
b) pulmonologiczne: infekcje: przeziębienie, gruźlica, ostry stan astmatyczny,
c) kardiologia: niewydolność serca, krążenia i wieńcowa ze stenokardią spoczynkową, i inne
choroby serca (najlepiej korzystać po konsultacji z lekarzem),
d) inne: ostre stany zapalne, wrzody, guzy, ogniska zakażenia (np. przy bólu zęba), choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm i inne (wskazana jest konsultacja z lekarzem).

**UWAGA:**
**W PRZYPADKU POGORSZENIA SAMOPOCZUCIA PODCZAS POBYTU W SAUNIE LUB JAKICHKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI ZDROWOTNYCH NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.**

**REGULAMIN SAUNY PAROWEJ I SUCHEJ jest integralną częścią REGULAMINU KORZYSTANIA Z KRYTEJ PŁYWALNI KOMPLEKU BASENOWEGO W HOTELU MAGELLAN.**