

# Regulamin *Strefy Wellness*

SAUNY — JACUZZI — KOSTOMŁOTY PIERWSZE · UL. KIELECKA 120

## § 1. POSTANOWIENIA OGÓLNE

- Regulamin obowiązuje w całej Strefie Wellness (dalej: „Strefa”), obejmującej sauny: infrared (IR), parową, suchą, sauną skalną Ganbanyoku oraz trzy wanny jacuzzi, zlokalizowane we wspólnym pomieszczeniu.
- Korzystanie ze Strefy jest równoznaczne z zapoznaniem się i akceptacją niniejszego regulaminu.
- Strefa jest usługą odrębną i płatną, nieuwzględnioną w cenie noclegu.
- Strefa funkcjonuje w trybie samoobsługowym — bez stałej obecności personelu. Ustawienia temperatury i trybów pracy urządzeń są skonfigurowane fabrycznie/zdalnie i nie podlegają samodzielnej zmianie przez gości.
- W Strefie zainstalowany jest bezprzewodowy przycisk przywołania obsługi (ściana przy wejściu do łazienki wewnętrznej) — służy wyłącznie do zgłaszania awarii lub zagrożenia zdrowia/życia.

## § 2. GODZINY OTWARCIA I REZERWACJA

- Strefa jest czynna do godz. 21:00.
- Korzystanie ze Strefy wymaga wcześniejszej rezerwacji miejsca w recepcji hotelowej, najpóźniej na godzinę przed planowanym wejściem.

## § 3. UPRAWNIENI DO KORZYSTANIA

- Ze Strefy mogą korzystać osoby pełnoletnie (18+) bez ograniczeń.
- Dzieci powyżej 8. roku życia** mogą korzystać ze Strefy wyłącznie pod stałym, bezpośrednim nadzorem rodzica lub opiekuna prawnego, przebywającego z dzieckiem przez cały czas korzystania. Odpowiedzialność za bezpieczeństwo i zdrowie dziecka ponosi w całości opiekun.
- Dzieci poniżej 8. roku życia nie mogą korzystać ze Strefy, niezależnie od obecności opiekuna.
- Warunkiem wejścia jest deklaracja dobrego stanu zdrowia i brak przeciwwskazań (§ 7). Za dziecko deklarację składa opiekun.
- Osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających nie mogą korzystać ze Strefy.

## § 4. WEJŚCIA INDYWIDUALNE I GRUPY

| Tryb                | Zasady                                                                                                             |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Indywidualne        | Dostępne, gdy Strefa nie jest zarezerwowana na wyłączność. Max <b>20 osób</b> jednocześnie.                        |
| Grupa na wyłączność | Rezerwacja całej Strefy dla grupy 10–15 osób. Strefa wtedy <b>całkowicie niedostępna</b> dla wejść indywidualnych. |

## § 5. STRÓJ, HIGIENA, WYPOSAŻENIE

### 5.1 Strefa saun — strefa nietekstylna

- Strefa saun jest strefą nietekstylną — możliwość spotkania osoby nagoj.
- Rekomendowany strój: **kostium bawełniany** — inne materiały mogą ulec zniszczeniu i negatywnie wpływać na zdrowie użytkownika.
- Bez kostiumu — pod warunkiem okrycia miejsc intymnych co najmniej ręcznikiem.

### 5.2 Jacuzzi — strój obowiązkowy

- Strój kąpielowy obowiązkowy, dowolny materiał — bez przebierania się między strefami.

### 5.3 Zasady wspólne

- Obowiązkowe umycie się przed wejściem do Strefy.
- Brak prywatnej szatni — goście przychodzą przebrani z pokoju.
- Ręcznik, szlafrok, kapcie jednorazowe — wydawane przez recepcję.
- Własny ręcznik obowiązkowy na każdym stanowisku.
- Zakaz biżuterii, zegarków, okularów i szkielek kontaktowych.

### OPŁATY ZA NIEZWRÓCONE / ZNISZCZONE WYPOSAŻENIE

Szlafrok — **100 zł** | Ręcznik — **50 zł** | Kapcie — jednorazowe, bezzwrotne

## § 6. ZASADY KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ

### 6.1 Sauna Infrared (IR)

- 35–60°C. Pojemność zgodna z urządzeniem.
- Wchodzić suchym, bez kłapek, siadać na ręczniku.
- Bezpieczny czas: ok. 15 minut. Nie jeść, nie pić.

### 6.2 Sauna parowa

- Do 40°C. Max 6 osób.
- Umyć ciało przed wejściem, obuwie zostawić przed drzwiami.
- Nie smarować ciała kremami. Zalecane 2× ok. 15 min.

### 6.3 Sauna sucha

- Do 85°C. Max 6 osób.
- Zakaz polewania pieca wodą lub innym środkiem.
- Zalecane 2× ok. 15 min — dłużej jest niebezpieczne.

### 6.4 Sauna skalna Ganbanyoku

- 40–45°C. **2 leżanki** — limit wg liczby stanowisk.
- Ręcznik na całej powierzchni leżanki, włącznie ze stopami.
- Start: leżenie na brzuchu 5–10 min, sesja 30–60 min.
- Zakaz telefonów i urządzeń elektronicznych.

### 6.5 Jacuzzi

- 3 wanny:** 2 × do 4 osób, 1 × do 3 osób.
- Mycie ciała obowiązkowe przed wejściem.
- Po saunie suchej/parowej — schłodzenie i przerwa przed jacuzzi.

## § 7. PRZECIWWSKAZANIA ZDROWOTNE

Ze Strefy nie powinny korzystać osoby z:

- chorobami serca, nadciśnieniem, schorzeniami kardiologicznymi,
- gorączką lub ostrymi stanami zapalnymi,
- chorobami zakaźnymi lub skórными,
- otwartymi ranami lub innymi dolegliwościami stwarzającymi ryzyko sanitarne,
- epilepsją, jaskrą, nowotworami, guzami,
- ciążą.

W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem. Goście deklarują pełną zdolność zdrowotną i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.

## § 8. ZASADY PORZĄDKOWE

- Cisza i spokój — poszanowanie komfortu innych użytkowników.
- Zakaz jedzenia, alkoholu, przedmiotów obcych, palenia tytoniu, zabiegów kosmetycznych, niszczenia wyposażenia.
- Złe samopoczucie — bezzwłocznie opuścić Strefę, w razie potrzeby użyć przycisku przywołania obsługi.
- Naruszenie regulaminu — możliwość poproszenia o opuszczenie Strefy.
- Hotel nie ponosi odpowiedzialności za skutki nieprzestrzegania regulaminu lub zatajenia przeciwwskazań.