



REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

Apartamentów Szlakami 5 Dolin

1. Sauna sucha jest integralną częścią obiektu i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu oraz niniejszy Regulamin.
2. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe.
3. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało pod prysznicem i wytrzeć się do sucha.
4. W saunie suchej należy używać ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą oraz pozostawić obuwie basenowe przed drzwiami sauny.
5. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
6. W saunie może przebywać jednocześnie max. 6 osób.
7. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
8. Z sauny suchej NIE MOGĄ korzystać osoby: - cierpiące na jakiegokolwiek dolegliwości skórne i inne choroby zgodnie z przeciwwskazaniami lekarza (przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolność nerek, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, tarczycza, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne np. ból zęba) oraz kobiety w ciąży, - osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
9. Z sauny suchej MOGĄ korzystać osoby: - z chorobami gośćcowymi, stawów oraz po urazach stawów, - osoby powyżej 18 roku życia, dzieci pod opieką osoby dorosłej.
10. Zabrania się polewania pieca wodą lub jakimkolwiek innym środkiem chemicznym a jedyną osobą mogącą polewać wodą piec jest pracownik obiektu.
11. Dopuszczalna - ze względów bezpieczeństwa - temperatura dla ciała w saunie suchej, to 85°C.
12. Dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.
13. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy się umyć i ochłodzić pod natryskiem dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody. W przerwie i po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest wypoczynek oraz uzupełnienie poziomu płynów w organizmie.
14. W razie wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalającego na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.
15. Z sauny mogą korzystać tylko osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie suchej pracownicy oraz właściciele obiektu nie ponoszą odpowiedzialności.



RULES FOR USING THE DRY SAUNA

Szlakami 5 Dolin Apartments

1. The dry sauna is an integral part of the facility and is subject to the General Rules of the Facility as well as these specific Sauna Rules.
2. The only acceptable coverings in the sauna are bath towels.
3. Before entering the sauna, guests must shower and dry themselves thoroughly.
4. A towel must be used in the dry sauna to avoid direct contact between the body and wooden surfaces. Pool footwear must be left outside the sauna.
5. It is forbidden to enter the sauna wearing earrings, jewelry, chains, watches, glasses, or contact lenses.
6. A maximum of 6 people may be in the sauna at the same time.
7. It is not allowed to apply any creams to the body or face while in the sauna.
8. The following persons are NOT ALLOWED to use the dry sauna: those suffering from any skin conditions or other illnesses listed by a physician as contraindications (e.g. cold, flu, fever, fungal infections, skin diseases, acute rosacea, high blood pressure, varicose veins, ulcers, kidney failure, lung diseases, asthma, sexually transmitted diseases, epilepsy, glaucoma, color blindness, heart disease, acute or chronic conditions, thyroid disorders, tumors, infectious sites such as toothaches), pregnant women, persons under the influence of alcohol or other intoxicants.
9. The following persons MAY use the dry sauna: persons with rheumatic or joint conditions or recovering from joint injuries, persons over the age of 18; children are allowed only under adult supervision.
10. It is strictly forbidden to pour water or any chemicals on the stove. Only facility staff are allowed to pour water on the stove.
11. For safety reasons, the acceptable body temperature in the dry sauna is 85°C.
12. Entering the sauna twice for about 15 minutes each time is sufficient. Longer sessions may pose health risks.
13. After each sauna session, guests must wash and cool down under the shower, adjusting the water temperature to their comfort. It is advisable to rest and rehydrate during breaks and after sauna use.
14. If in doubt about your health and whether it allows sauna use, please consult your doctor.
15. Only individuals whose medical conditions do not contraindicate sauna use are allowed to enter. The facility's staff and owners are not responsible for any health consequences resulting from sauna use.



ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ СУХОЮ САУНОЮ

Апартаменти Szlakami 5 Dolin

1. Суха сауна є невід'ємною частиною об'єкта, і в ній діють положення Загального Регламенту Об'єкта, а також ці Правила.
2. Допустимим одягом у сауні є банні рушники.
3. Перед входом у сауну необхідно прийняти душ та витертись насухо.
4. У сухій сауні обов'язково слід використовувати рушник, щоб уникнути прямого контакту тіла з дерев'яною поверхнею, а взуття для басейну слід залишати за дверима сауни.
5. Заборонено перебувати в сауні у сережках, ювелірних виробках, ланцюжках, годинниках, окулярах або контактних лінзах.
6. У сауні одночасно може перебувати не більше 6 осіб.
7. Під час перебування в сауні забороняється наносити на тіло або обличчя будь-які креми.
8. НЕ МОЖУТЬ користуватися сухою сауною особи: які мають будь-які шкірні захворювання або інші хвороби, що входять до переліку протипоказань лікаря (застуда, грип, температура, грибкові інфекції, хвороби шкіри, гостра форма розацеа, гіпертонія, варикоз, виразки, ниркова недостатність, хвороби легенів, астма, венеричні захворювання, епілепсія, глаукома, дальтонізм, хвороби серця, гострі та хронічні захворювання, щитоподібна залоза, пухлини, інфекційні вогнища, наприклад зубний біль), вагітні жінки, особи під дією алкоголю або наркотичних речовин.
9. МОЖУТЬ користуватися сухою сауною особи: з ревматичними захворюваннями, захворюваннями суглобів та після травм суглобів, особи старше 18 років, діти — лише під наглядом дорослих.
10. Забороняється поливати піч водою або будь-якими хімічними речовинами. Єдиною особою, яка має право це робити, є працівник об'єкта.
11. З міркувань безпеки максимально допустима температура для тіла в сухій сауні — 85°C.
12. Двох заходів у сауну по 15 хвилин достатньо для організму. Триваліше перебування може бути шкідливим для здоров'я.
13. Після кожного виходу з сауни необхідно прийняти душ і охолодити тіло, вибравши комфортну температуру води. Під час перерви та після завершення перебування у сауні рекомендується відпочинок та поповнення рівня рідини в організмі.
14. У разі сумнівів щодо стану здоров'я перед користуванням сауною слід проконсультуватися з лікарем.
15. Сауною можуть користуватися лише ті особи, стан здоров'я яких не є протипоказанням. Персонал і власники об'єкта не несуть відповідальності за можливі наслідки для здоров'я, пов'язані з перебуванням у сухій сауні.



قواعد استخدام الساونا الجافة

شقق Szlakami 5 Dolin

1. الساونا الجافة هي جزء لا يتجزأ من المنشأة، وتسري عليها أحكام النظام الداخلي العام للمنشأة بالإضافة إلى هذه القواعد الخاصة.
2. الملابس المسموح بها في الساونا تقتصر على المناشف الخاصة بالاستحمام.
3. يجب الاستحمام جيدًا وتجفيف الجسم قبل دخول الساونا.
4. يجب استخدام منشفة داخل الساونا الجافة لتجنب التلامس المباشر بين الجسم والأسطح الخشبية، كما يجب ترك الأحذية الخاصة بالمسبح خارج باب الساونا.
5. يمنع دخول الساونا مع ارتداء الأقراط، أو المجوهرات، أو السلاسل، أو الساعات، أو النظارات، أو العدسات اللاصقة.
6. الحد الأقصى لعدد الأشخاص داخل الساونا هو 6 أشخاص.
7. يمنع وضع أي كريمات على الوجه أو الجسم أثناء التواجد في الساونا.
8. لا يُسمح باستخدام الساونا الجافة للأشخاص:
 - الذين يعانون من أمراض جلدية أو أي أمراض أخرى تُعد من موانع الاستخدام بحسب توجيهات الطبيب (مثل: الزكام، الإنفلونزا، الحمى، الفطريات، أمراض الجلد، التهاب الجلد الوردي الحاد، ارتفاع ضغط الدم، الدوالي، القرحة، الفشل الكلوي، أمراض الرئة، الربو، الأمراض الجنسية، الصرع، الزرق، عَمى الألوان، أمراض القلب، الحالات الصحية الحادة أو المزمنة، اضطرابات الغدة الدرقية، الأورام، أو بؤر العدوى مثل ألم الأسنان)،
 - النساء الحوامل،
 - الأشخاص تحت تأثير الكحول أو المواد المخدرة.
9. يُسمح باستخدام الساونا الجافة للأشخاص:
 - الذين يعانون من أمراض الروماتيزم أو المفاصل أو في مرحلة الشفاء من إصابات المفاصل،
 - البالغين فوق سن 18 عامًا، ويسمح للأطفال فقط تحت إشراف شخص بالغ.
10. يمنع منعًا باتًا سكب الماء أو أي مواد كيميائية على المدفأة. الشخص الوحيد المسموح له بسكب الماء على المدفأة هو موظف المنشأة.
11. الحد الأقصى المسموح به لدرجة حرارة الجسم داخل الساونا الجافة لأسباب تتعلق بالسلامة هو 85 درجة مئوية.
12. جلستان مدة كل منهما حوالي 15 دقيقة تعتبر كافية للجسم. البقاء لفترة أطول قد يشكل خطرًا على الصحة.
13. بعد كل خروج من الساونا، يجب الاستحمام والتبريد باستخدام رشاش الماء مع اختيار درجة حرارة مناسبة. يُنصح بالراحة وتعويض السوائل أثناء وبعد استخدام الساونا.
14. في حال وجود شكوك بخصوص الحالة الصحية ومدى إمكانية استخدام الساونا، يجب استشارة الطبيب.
15. يُسمح باستخدام الساونا فقط للأشخاص الذين لا تعيقهم حالتهم الصحية عن ذلك. الإدارة والموظفون غير مسؤولين عن أي عواقب صحية قد تنجم عن استخدام الساونا الجافة.



PRAVIDLA POUŽÍVÁNÍ SUCHÉ SAUNY

Apartmány Szlakami 5 Dolin

1. Suchá sauna je nedílnou součástí objektu a vztahují se na ni ustanovení Obecného řádu objektu i tento provozní řád.
2. Přípustným oděvem v sauně jsou pouze koupací ručníky.
3. Před vstupem do sauny je nutné se osprchovat a důkladně osušit.
4. V suché sauně je nutné používat ručník, aby se zabránilo přímému kontaktu těla s dřevěným povrchem. Bazénová obuv musí zůstat před dveřmi sauny.
5. Není dovoleno vstupovat do sauny s náušnicemi, šperky, řetízky, hodinkami, brýlemi nebo kontaktními čočkami.
6. V sauně může být současně maximálně 6 osob.
7. Během pobytu v sauně je zakázáno používat jakékoli krémy na tělo nebo obličej.
8. Suchou saunu nesmí používat osoby, které: trpí jakýmkoli kožními onemocněními nebo jinými zdravotními problémy, které jsou kontraindikací podle lékaře (např. nachlazení, chřipka, horečka, plísň, kožní nemoci, akutní růžovka, vysoký krevní tlak, křečové žíly, žaludeční vředy, selhání ledvin, plicní nemoci, astma, pohlavní nemoci, epilepsie, glaukom, barvoslepost, srdeční onemocnění, akutní nebo chronická onemocnění, poruchy štítné žlázy, nádory, infekční ložiska jako bolest zubů), těhotné ženy, osoby pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek.
9. Suchou saunu mohou používat osoby: s revmatickými onemocněními, bolestmi kloubů nebo po úrazech kloubů, osoby starší 18 let, děti pouze v doprovodu dospělé osoby.
10. Je přísně zakázáno polévat kamna vodou nebo jakoukoli chemickou látkou. Vodu na kamna smí nalévat pouze personál objektu.
11. Z bezpečnostních důvodů je maximální doporučená teplota v sauně 85 °C.
12. Dva vstupy do sauny na cca 15 minut jsou pro tělo dostačující. Delší pobyt může být zdraví škodlivý.
13. Po každém pobytu v sauně je nutné se osprchovat a ochladit se pod sprchou vodou o vhodné teplotě. Během pauzy i po ukončení saunování se doporučuje odpočinek a doplnění tekutin.
14. V případě pochybností o zdravotním stavu a vhodnosti použití sauny je nutné konzultovat lékaře.
15. Saunu mohou používat pouze osoby, jejichž zdravotní stav to umožňuje. Personál ani majitelé objektu nepřebírají odpovědnost za případné zdravotní následky způsobené pobytem v suché sauně.



PRAVIDLÁ POUŽÍVANIA SUCHEJ SAUNY

Apartmány Szlakami 5 Dolin

1. Suchá sauna je neoddeliteľnou súčasťou objektu a vzťahujú sa na ňu ustanovenia Všeobecného poriadku objektu aj tento prevádzkový poriadok.
2. Povoleným odevom v saune sú iba kúpeľné uteráky.
3. Pred vstupom do sauny je potrebné sa osprchovať a dôkladne osušiť.
4. V suchej saune je potrebné používať uterák, aby sa zabránilo priamemu kontaktu tela s dreveným povrchom. Obuv do bazény sa necháva pred dverami sauny.
5. Vstup do sauny s náušnicami, šperkmi, retiazkami, hodinkami, okuliarmi alebo kontaktnými šošovkami je zakázaný.
6. V saune môže súčasne pobývať maximálne 6 osôb.
7. Počas pobytu v saune je zakázané používať akékoľvek krémy na tvár alebo telo.
8. Suchú saunu nesmú používať osoby, ktoré: trpia kožnými ochoreniami alebo inými chorobami, ktoré sú podľa lekára kontraindikáciou (napr. nádcha, chrípka, horúčka, plesne, kožné choroby, akútna fáza ružovky, vysoký krvný tlak, kŕčové žily, vredy, zlyhanie obličiek, pľúcne choroby, astma, pohlavne prenosné choroby, epilepsia, glaukóm, farbosleposť, srdcové ochorenia, akútne a chronické ochorenia, poruchy štítnej žľazy, nádory, infekčné ložiská ako napr. bolesť zuba), tehotné ženy, osoby pod vplyvom alkoholu alebo omamných látok.
9. Suchú saunu môžu používať osoby: s reumatickými ochoreniami, problémami s kĺbmi alebo po úrazoch kĺbov, osoby staršie ako 18 rokov, deti len v sprievode dospelých osôb.
10. Prísne sa zakazuje polievať pec vodou alebo akoukoľvek chemickou látkou. Polievať pec vodou smie iba zamestnanec objektu.
11. Z bezpečnostných dôvodov je maximálna odporúčaná teplota v suchej saune 85 °C.
12. Dva vstupy do sauny po približne 15 minút sú pre organizmus dostatočné. Dlhší pobyt môže byť zdraviu škodlivý.
13. Po každom opustení sauny je potrebné sa osprchovať a ochladiť pod sprchou vhodnou teplotou vody. Počas prestávky aj po skončení saunovania sa odporúča odpočinok a doplnenie tekutín.
14. V prípade pochybností o zdravotnom stave a vhodnosti použitia sauny sa odporúča konzultácia s lekárom.
15. Saunu môžu používať iba osoby, ktorých zdravotný stav to umožňuje. Personál ani majitelia objektu nezodpovedajú za prípadné zdravotné následky spôsobené pobytom v suchej saune.