

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.
16. Rezerwacja sauny na wyłączność:
 - a) Sauna może zostać zarezerwowana na wyłączność po wcześniejszym dokonaniu rezerwacji.
 - b) Pierwsze 50 minut rezerwacji sauny na wyłączność jest bezpłatne.
 - c) Każde kolejne rozpoczęte 50 minut korzystania z sauny podlega opłacie w wysokości 100 zł.
 - d) Czas korzystania z sauny liczony jest od ustalonej godziny rozpoczęcia rezerwacji.
17. Zasady porządkowe i bezpieczeństwa
 - a) Na terenie sauny obowiązuje bezwzględny zakaz wnoszenia oraz spożywania alkoholu.
 - b) Obsługa obiektu ma prawo odmówić realizacji rezerwacji lub przerwać korzystanie z sauny osobom znajdującym się pod wpływem alkoholu.
18. Istnieje możliwość wypożyczenia szlafroków. Pobierany jest depozyt w wysokości 100zł/ szt. na cały okres trwania pobytu gościa. Depozyt zwracany jest w dniu wyjazdu podczas wymeldowania i zdania odpowiedniej ilości szlafroków.
19. Szlafroki wydawane są w godzinach pracy recepcji 9:00- 17:00.

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 provisions of the General Facility Regulations and these Regulations.
2. Permitted coverings in the sauna are bath towels.
3. Before entering the sauna, the body must be washed in the shower and dried thoroughly.
4. In the dry sauna, a towel must be used to avoid direct contact of the body with wooden surfaces and pool footwear must be left outside the sauna door.
5. It is forbidden to use the sauna while wearing earrings, jewelry, necklaces, watches, glasses, or contact lenses.
6. A maximum of 6 persons may stay in the sauna at one time.
7. While staying in the sauna, it is not allowed to apply any creams to the body or face.
8. The dry sauna MAY NOT be used by persons: - suffering from any skin conditions and other illnesses according to medical contraindications (cold, flu, fever, fungal infections, skin diseases, acute phase of rosacea, hypertension, varicose veins, ulcers, kidney failure, lung diseases, asthma, venereal diseases, epilepsy, glaucoma, color blindness, heart diseases, acute and chronic conditions, thyroid disorders, cancer, tumors, infectious foci e.g. toothache) and pregnant women, - persons under the influence of alcohol or other intoxicating substances.
9. The dry sauna MAY be used by persons: - with rheumatic and joint diseases and after joint injuries, - persons over 18 years of age, children under the supervision of an adult.
10. ZPouring water or any other chemical substance on the stove is prohibited and the only person authorized to pour water on the stove is a facility employee.
11. The permissible temperature for the body in the dry sauna – for safety reasons – is 85°C.
12. Entering the sauna twice for approximately 15 minutes is a sufficient treatment for the body. Longer stays are dangerous to health.
13. After each time leaving the sauna, you must wash yourself and cool down under the shower by selecting a water temperature suitable for you. During the break and after finishing the sauna session, rest and replenishing body fluids are recommended.
14. In case of doubts regarding your health condition allowing the use of the sauna, you should consult a doctor.
15. The sauna may be used only by persons whose ailments do not constitute contraindications to its use. The employees and owners of the facility are not responsible for health consequences resulting from staying in the dry sauna.
16. Exclusive sauna reservation:
 - a) The sauna may be reserved for exclusive use upon prior reservation.
 - b) The first 50 minutes of exclusive sauna reservation are free of charge.
 - c) Each subsequent commenced 50 minutes of sauna use is subject to a fee of PLN 100.
 - d) The duration of sauna use is counted from the agreed reservation start time.
17. Order and safety rules
 - a) It is strictly prohibited to bring in and consume alcohol in the sauna area.
 - b) The facility staff has the right to refuse to carry out a reservation or to interrupt sauna use for persons under the influence of alcohol.
18. It is possible to rent bathrobes. A deposit of PLN 100 per item is required for the entire duration of the guest's stay. The deposit is refunded on the day of departure upon check-out and return of the appropriate number of bathrobes.
19. Bathrobes are issued during reception opening hours, 9:00 a.m. – 5:00 p.m.

ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ СУХОЮ САУНОЮ

Апартаменти Szlakami 5 Dolin

1. Суха сауна є невід'ємною частиною об'єкта, і на неї поширюються положення Загального регламенту об'єкта та цього Регламенту.
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.
16. Бронювання сауни для індивідуального користування:
 - a) Сауна може бути заброньована для індивідуального користування за умови попереднього бронювання.
 - b) Перші 50 хвилин індивідуального користування сауною є безкоштовними.
 - c) Кожні наступні розпочаті 50 хвилин користування сауною оплачуються у розмірі 100 PLN.
 - d) Час користування сауною обчислюється від узгодженого часу початку бронювання.
17. Правила порядку та безпеки:
 - a) Вносити та вживати алкоголь у зоні сауни суворо заборонено.
 - b) Персонал об'єкта має право відмовити у наданні послуги або припинити користування сауною особам, які перебувають у стані алкогольного сп'яніння.
18. Є можливість оренди халатів. Стягується депозит у розмірі 100 PLN за одиницю на весь період перебування гостя. Депозит повертається в день виїзду під час виселення та здачі відповідної кількості халатів.
19. Халати видаються в години роботи рецепції 9:00–17:00.

ةفاجلا انواسلا مادختسا ةحئال ققش Szlakami 5 Dolin

ةحئاللا هذهو ةأشنم ل ةماعلا ةحئاللا ماكحأ اهيلع يرستو ةأشنم نم أزجتي ال ةزج ةفاجلا انواسلا انواسلا لخاد اهب حومسما ةيطغألا يه مامحتسا ال اب ةصاخلا فش انم لا لذي ج هف يف فجتو شدل تحت مسجلا لسغ بجي انواسلا لوخد لبق مامح بسما ةيذحأ كرتو ةيبشخل حطسألا عم مسجلا رشابملا سمالتلا بنجتلا ةفاجلا انواسلا يف ةفش نم مادختسا بجي انواسلا باب

ةقصاللا تاسدعلا وأ تاراضنلا وأ تاعاسلا وأ لسالسلا وأ تارهوجملا وأ طارقألا ةادترا ءانثأ انواسلا مادختسا رظحي هسفن تقولا يف انواسلا يف يصقأ دحك صاخشأ 6 دوجوب حمسي

تاميركلا نم عون ي أب هجولا وأ مسجلا نهد عنمي انواسلا يف دجوتلا ءانثأ

لامعتسالا عنوم لقفو يرخأ ضارمأ وأ ةيدلج ضارمأ ي نم نوناعي نيذلا - صاخشأ لبق نم ةفاجلا انواسلا مادختسا زوجي ال طغض عافترا ،ةيدرولا نم ةداحلا ةلحرمل ،دلجلا ضارمأ ،ةيرطفلا تاباهتلالا ،ىمحل ،ازنولفنإلا ،دربلا تالزن) ةيبطللا ضارمأ ،ناولألا عم ،اموكولجلا ،عرصلا ،ليسنج ةلوقنملا ضارمأ ،وبرلا ،ةئرلا ضارمأ ،يولكللا لشفلا ،حرقلا ،يللاودلا ،مدلا - ،لاموخللا ءاسنلا كلذكو (ناسنألا ملأ لثم يودعلا رؤب ،ماروأل ،ناطرسل ،ةيقردلا ةدغلأ ضارمأ ،ةنمزملا او ةداحلا تالاحلا ،بلقلا يرخأ ةردخم داوم ي وأ لوكللا ريثأت تحت صاخشألا

تاباصل دعبو لصاصملا ضارمأ ةيمزي تامور ضارمأ نم نوناعي نيذلا - صاخشأ لبق نم ةفاجلا انواسلا مادختسا زوجي

غلأب صخش فارشل تحت لافطألا ،لماع 18 نع مهرامعأ ديزت نيذلا صاخشألا - ،لصاصملا

ةأشنم لفظوم وه دقو مالا يلع ءاملا بكسب لوخول ديحول صخشلاو ،دقو مالا يلع يرخأ ةيئاي ميكي ةدام ي وأ ءاملا بكس رظحي

ةيؤم ةجرد 85 يه - ةمالسلاب قلعتت بابسل - ةفاجلا انواسلا يف مسجلا اهب حومسما ةرارحلا ةجرد

ةحصلا يلع لوط لخش لوطا ةرتفل ءاقبل او . مسجلل ليفاك ءارج ةقيد 15 يلاوح ةدملا نيترم انواسلا لوخد ربتعي

ءانثأ . ةبسانملا ءاملا ةرارح ةجرد رايتخا عم شدل تحت هديربتو مسجلا لسغ بجي انواسلا نم جورخل نم ةرم لك دعب

مسجلا يف لئلاوسلا ضيوعتو ةحارلاب حصني انواسلا مادختسا نم ءاهنتالا دعبو ةحارتمالا

ببطللا ةراشتسا بجي ،انواسلا مادختسا باب حمست يتلا ةيحصلا ةلاحلاب قلعتت كوكش ي دوجو لاح يف

وظوم لمحتي الو . اهمادختسالا عنوم ةيحصلا مهتلاح لكشت ال نيذلا صاخشأ لبق نم طقف انواسلا مادختسا زوجي

ةفاجلا انواسلا يف ءاقبل نع ةجتانلا ةيحصلا راثألا نع ةيلاوؤسم ي ةأشنملا وكلامو

يرصحل مادختسالا انواسلا زجج

a) قبس م زجج ءارج دعب يرصحل مادختسالا انواسلا زجج نمكي

b) ةيئانم انواسلا ليرصحل زججلا نم ةقيد 50 لوأ

c) يذلوب يتولز 100 اهردق موسرل عضخت اهباستحا متي ةيفاضل ةقيد 50 لك

d) هيلع قفتملا زججلا ءدب تقو نم انواسلا مادختسا ةدم باسثحا متي

ةمالسل او ماظنلا دعاوق

a) انواسلا ةقطنم يف لوكللا كالهتسا وأ لاخلإ لتاب لع نم رظحي

b) لوكللا ريثأت تحت مه نيذلا صاخشأ لبق انواسلا مادختسا فاقبي وأ زججلا ذيفنت ضفر ةأشنملا ةرادل قحي

فيلضلا ةماقلا ةدم لاوط ةعطق لك يذلوب يتولز 100 ةميقب نيئام ليصحت متي . مامحلا ةيئانم راجئتسا ةيئانم رفوتت

مامحلا ةيئانم نم بسانملا ددعلا ةداعإو جورخل ليصحت دنع ةرداعملا موي يف نيئام لتال غلبم درتسي

17:00 لىل 9:00 نم لابقتمسالا بتكم لمع تاعاس لالخم مامحلا ةيئانم ميلاست متي

PROVOZNÍ ŘÁD 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 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, a 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 trpící jakýmkoli kožními onemocněními nebo jinými zdravotními problémy podle lékařských kontraindikací (nachlazení, chřipka, horečka, plísňová onemocnění, kožní nemoci, akutní fáze růžovky, vysoký krevní tlak, křečové žíly, vředy, selhání ledvin, plicní onemocnění, astma, pohlavní nemoci, epilepsie, glaukom, barvoslepost, srdeční onemocnění, akutní a chronická onemocnění, poruchy štítné žlázy, rakovina, nádory, infekční ložiska např. bolest zubů) a těhotné ženy, dále osoby pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek.
9. Suchou saunu mohou používat osoby s revmatickými onemocněními, onemocněními kloubů a po úrazech kloubů, osoby starší 18 let, děti pouze pod dohledem dospělé osoby.
10. Je zakázáno polévat kamna vodou nebo jakoukoli chemickou látkou; vodu na kamna smí nalévat pouze zaměstnanec objektu.
11. Z bezpečnostních důvodů je přípustná teplota v suché sauně 85 °C.
12. Dva vstupy do sauny přibližně na 15 minut jsou pro organismus dostačující. Delší pobyt je zdraví nebezpečný.
13. Po každém opuštění sauny je nutné se osprchovat a ochladit pod sprchou zvolením vhodné teploty vody. Během přestávky a po ukončení saunování se doporučuje odpočinek a doplnění tekutin.
14. V případě pochybností o zdravotním stavu umožňujícím využití sauny je nutné konzultovat lékaře.
15. Saunu mohou používat pouze osoby, jejichž zdravotní stav nepředstavuje kontraindikaci. Zaměstnanci ani majitelé objektu nenesou odpovědnost za zdravotní následky pobytu v suché sauně.
16. Rezervace sauny k výhradnímu užívání:
 - a) Sauna může být rezervována k výhradnímu užívání po předchozí rezervaci.
 - b) Prvních 50 minut rezervace sauny k výhradnímu užívání je zdarma.
 - c) Každých dalších započatých 50 minut užívání sauny podléhá poplatku 100 PLN.
 - d) Doba užívání sauny se počítá od dohodnutého času začátku rezervace.
17. Pravidla pořádku a bezpečnosti
 - a) V prostoru sauny je přísně zakázáno vnášet a konzumovat alkohol.
 - b) Personál objektu má právo odmítnout realizaci rezervace nebo přerušit užívání sauny osobám pod vlivem alkoholu.
18. Je možné si zapůjčit župany. Je vybírána záloha ve výši 100 PLN za kus na celou dobu pobytu hosta. Záloha je vrácena v den odjezdu při odhlášení a odevzdání odpovídajícího počtu županů.
19. Župany jsou vydávány během provozní doby recepce 9:00–17:00.

PREVÁDZKOVÝ PORIADOK 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 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, a bazénová obuv musí zostať 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 telo alebo tvár.
8. Suchú saunu nesmú používať osoby trpiace akýmkoľvek kožnými ochoreniami alebo inými chorobami podľa lekárskeho kontraindikácií (nádcha, chrípka, horúčka, plesňové ochorenia, 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, rakovina, nádory, infekčné ložiská napr. bolesť zuba), tehotné ženy a osoby pod vplyvom alkoholu alebo iných omamných látok.
9. Suchú saunu môžu používať osoby s reumatickými ochoreniami, ochoreniami kĺbov a po úrazoch kĺbov, osoby staršie ako 18 rokov, deti len pod dohľadom dospelšej osoby.
10. Je prísne zakázané polievať pec vodou alebo akoukoľvek chemickou látkou; vodu na pec smie liať iba zamestnanec objektu.
11. Z bezpečnostných dôvodov je prípustná teplota v suchej saune 85 °C.
12. Dva vstupy do sauny približne na 15 minút sú pre organizmus postačujúce. Dlhší pobyt je zdraviu nebezpečný.
13. Po každom opustení sauny je potrebné sa osprchovať a ochladiť pod sprchou zvolením vhodnej teploty vody. Počas prestávky a po ukončení saunovania sa odporúča odpočinok a doplnenie tekutín.
14. V prípade pochybností o zdravotnom stave umožňujúcom používanie sauny je potrebné poradiť sa s lekárom.
15. Saunu môžu používať iba osoby, ktorých zdravotný stav nepredstavuje kontraindikáciu. Zamestnanci ani majitelia objektu nenesú zodpovednosť za zdravotné následky spôsobené pobytom v suchej saune.
16. Rezervácia sauny na výhradné používanie:
 - a) Sauna môže byť rezervovaná na výhradné používanie po predchádzajúcej rezervácii.
 - b) Prvých 50 minút rezervácie sauny na výhradné používanie je bezplatných.
 - c) Každých ďalších začatých 50 minút používania sauny podlieha poplatku 100 PLN.
 - d) Čas používania sauny sa počíta od dohodnutého času začiatku rezervácie.
17. Pravidlá poriadku a bezpečnosti
 - a) V priestore sauny je prísne zakázané prinášať a konzumovať alkohol.
 - b) Personál objektu má právo odmietnuť realizáciu rezervácie alebo prerušiť používanie sauny osobám pod vplyvom alkoholu.
18. Je možné si zapožičať župan. Vyberá sa záloha vo výške 100 PLN za kus na celé obdobie pobytu hosťa. Záloha sa vracia v deň odchodu pri odhlásení a odovzdaní príslušného počtu županov.
19. Župan sa vydávajú počas prevádzkových hodín recepcie 9:00–17:00.