

REGULAMIN STREFY RELAKS

WSTĘP WYŁĄCZNIE DLA OSÓB PEŁNOLETNICH (18+) · STREFA BEZTEKSTYLNA · OBOWIĄZKOWY RĘCZNIK

§1. Postanowienia ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa zasady korzystania ze strefy relaks, w tym z sauny suchej (fińskiej), sauny parowej (łaźni parowej) oraz sauny na podczerwień (infrared), i stanowi integralną część regulaminu obiektu.
2. Przed wejściem do strefy relaks każdy użytkownik zobowiązany jest do zapoznania się z niniejszym Regulaminem.
3. Ze strefy relaks mogą korzystać wyłącznie osoby pełnoletnie (ukończone 18 lat). Wyjątek stanowią wydarzenia organizowane dla dzieci, w tym m.in. rodzinne saunowanie. Pracownik obsługi może żądać okazania dokumentu potwierdzającego wiek.
4. Podczas korzystania ze strefy relaks należy bezwzględnie stosować się do poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi.
5. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności nagrzewania pieców oraz dozowania olejków eterycznych może dokonywać wyłącznie pracownik obsługi.
6. Użytkownicy zobowiązani są do utrzymania porządku i czystości w użytkowanych pomieszczeniach oraz do poszanowania wyposażenia obiektu.
7. Strefę relaks należy opuścić najpóźniej 15 minut przed godziną zamknięcia obiektu niezależnie od godziny wejścia.
8. W ciągach komunikacyjnych należy chodzić okrytym.
9. Na około 10 minut przed rozpoczęciem seansu saunowego saunamistrz może poprosić osoby korzystające z sauny suchej o opuszczenie sauny.
10. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem zastosowanie ma regulamin główny obiektu. W kwestiach spornych decyduje AQUA- TUR.

§2. Strefa beztekstylna

1. **Sauny są strefą beztekstylną.** Obowiązuje zakaz przebywania w stroju kąpielowym oraz bieliznie — ciało okrywa wyłącznie ręcznik, pareo lub bawełniane prześcieradło saunowe.
2. Strój kąpielowy — zwłaszcza z tworzywa syntetycznego — zatrzymuje pot na ciele, utrudnia termoregulację i może powodować podrażnienia skóry.
3. Każdy użytkownik zobowiązany jest do posiadania dwóch ręczników: jednego do okrycia ciała oraz drugiego do podłożenia pod ciało.
4. Podczas siedzenia i leżenia na ławkach, leżankach i siedziskach należy podłożyć ręcznik pod całą powierzchnię ciała stykającą się z oparciem (również pod stopy) — bezpośredni kontakt skóry z drewnianymi elementami jest zabroniony.
5. Ze względu na charakter strefy należy zachować dyskrecję i kulturę osobistą. Zachowania nieobyczajne oraz naruszanie intymności innych użytkowników są zabronione i skutkują natychmiastowym usunięciem ze strefy.
6. Na terenie strefy saun zabrania się korzystania z telefonów komórkowych, aparatów fotograficznych oraz innych urządzeń rejestrujących obraz lub dźwięk.

§3. Przygotowanie do saunowania

1. Bezpośrednio przed wejściem do sauny należy wziąć prysznic z mydłem w celu usunięcia z ciała kosmetyków i zanieczyszczeń, a następnie dokładnie osuszyć ciało ręcznikiem — sucha skóra szybciej się poci.
2. Przed wejściem do sauny należy zdjąć biżuterię, zegarek i okulary oraz usunąć soczewki kontaktowe — nagrzane metalowe elementy mogą spowodować poparzenie.
3. Przed wejściem do strefy zaleca się uzupełnić płyny (woda mineralna, herbata).
4. Do strefy relaks nie wolno wnosić naczyń szklanych, jedzenia ani żadnych przedmiotów obcych. Dopuszczalne jest posiadanie wody w butelce lub wody z dystrybutora za wyjątkiem pomieszczeń sauny.

§4. Prawidłowy przebieg saunowania

Rodzaj sauny	Temperatura	Wilgotność	Czas jednej sesji	Liczba sesji
Sauna sucha (fińska)	80–100 °C	10–20%	8–15 min	2–3
Sauna parowa (łaźnia parowa)	40–50 °C	do 100%	10–15min	2–3
Sauna na podczerwień (infrared)	40–60 °C	—	15 min	1–2

Podane wartości mają charakter orientacyjny; czas każdej sesji należy dostosować do własnej tolerancji i samopoczucia.

1. Pierwszą sesję należy spędzić na najniższej ławce, kolejne sesje można odbywać wyżej, w miarę tolerancji organizmu.
2. Podczas sesji należy zachować spokój i ciszę, oddychać swobodnie oraz unikać gwałtownych ruchów.
3. Ostatnie 1–2 minuty sesji należy spędzić w pozycji siedzącej — ułatwia to krążenie krwi i zapobiega zawrotom głowy przy wstawaniu.
4. Sesję należy przerwać natychmiast w razie zawrotów głowy, osłabienia lub innego dyskomfortu.
5. **Wychładzanie po sesji:** najpierw kilka minut odpoczynku w dopływie świeżego powietrza, następnie letni prysznic, kierując strumień wody od kończyn ku sercu. Z zimnych kąpieli mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe, według własnej tolerancji.
6. Bezpośrednio po sesji nie należy stosować mydła, peelingów ani zabiegów kosmetycznych — rozgrzana skóra jest szczególnie wrażliwa.
7. Między sesjami należy odpoczywać minimum 15 minut oraz uzupełniać płyny małymi porcjami.
8. Bezpośrednio po saunowaniu nie należy korzystać z wanny z hydromasażem (jacuzzi) ani podejmować intensywnego wysiłku fizycznego.

§5. Zasady szczegółowe dla poszczególnych saun

§5.1. Sauna sucha (fińska)

1. Wlewanie wody na piec oraz dozowanie olejków eterycznych jest zastrzeżone wyłącznie dla pracownika obsługi.
2. Zabrania się kładzenia jakichkolwiek przedmiotów — w szczególności ręczników i szlafroków — na piecu oraz w jego pobliżu.

§5.2. Sauna parowa (łaźnia parowa)

1. Przed skorzystaniem i po zakończeniu korzystania z łaźni parowej należy spłukać siedzisko.
2. Ręczniki pozostawiamy na zewnątrz.
3. W warunkach wysokiej wilgotności sesję należy przerwać w razie uczucia duszności lub dyskomfortu oddechowego.
4. Po zakończeniu korzystania z łaźni parowej należy dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem.

§5.3. Sauna na podczerwień (infrared)

1. Zabrania się dotykania promienników, zasłaniania ich oraz zbliżania się do nich na odległość mniejszą niż zalecona w instrukcji obsługi kabiny.
2. Nie wolno zasypiać w kabinie ani wydłużać czasu sesji ponad zalecany; regulacji parametrów kabiny dokonuje pracownik obsługi.
3. Płyny należy uzupełnić bezpośrednio przed sesją i po niej — intensywne pocenie przy obniżonej temperaturze powietrza zwiększa ryzyko odwodnienia.

§6. Przeciwwskazania zdrowotne

1. Ze strefy relaks mogą korzystać wyłącznie osoby, których stan zdrowia na to pozwala — w szczególności osoby zdrowe lub takie, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazania do kąpieli saunowych.
2. Przeciwwskazaniami do korzystania z saun są w szczególności: choroby serca i układu krążenia, nieleczone nadciśnienie tętnicze, ostre infekcje i podwyższona temperatura, epilepsja (padaczka), klaustrofobia, ostre stany reumatyczne, ciąża, ostre choroby skóry, stany po operacjach i urazach oraz choroby nowotworowe.
3. Korzystanie z sauny w czasie menstruacji zależy od indywidualnego samopoczucia.
4. W razie wątpliwości co do stanu zdrowia należy przed skorzystaniem z saun skonsultować się z lekarzem.
5. Bezwzględnie zabroniony jest wstęp osobom będącym pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających.
6. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie zgłosić to pracownikowi obsługi lub użyć przycisku alarmowego.

§7. Zakazy

Na terenie strefy relaks zabrania się:

1. wchodzenia w ubraniu oraz w obuwiu;
2. przebywania w stroju kąpielowym i bieliźnie (strefa beztekstylna — §2);
3. wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych, wnoszenia naczyń szklanych, jedzenia oraz przedmiotów obcych;
4. korzystania z własnych płynów, esencji i olejków eterycznych;
5. wykonywania zabiegów kosmetycznych i peelingów za wyjątkiem seansów prowadzonych z użyciem kosmetyków;
6. hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów;
7. wnoszenia i używania aparatów fotograficznych, telefonów komórkowych oraz innych urządzeń rejestrujących lub odtwarzających obraz i dźwięk;
8. kładzenia jakichkolwiek przedmiotów na piecach oraz w ich pobliżu;
9. palenia tytoniu, w tym papierosów elektronicznych;
10. zachowań nieobyczajnych, agresywnych lub powszechnie uznanych za nieprzyzwoite i obraźliwe;
11. niszczenia i uszkodzania wyposażenia obiektu.

§8. Solarium

§8.1. Zasady korzystania z solarium

1. Przed skorzystaniem z solarium należy zgłosić się do pracownika obsługi-
2. W pomieszczeniu solarium może przebywać wyłącznie jedna osoba, z wyłączeniem pracownika obsługi.
3. Z solarium mogą korzystać wyłącznie osoby pełnoletnie.
4. Przed opalaniem należy zmyć makijaż, perfumy i balsamy oraz zdjąć biżuterię; osoby noszące soczewki kontaktowe powinny je wyjąć.
5. Zabrania się używania kosmetyków nieprzeznaczonych do stosowania w solarium.
6. Podczas opalania należy bezwzględnie używać okularów ochronnych — zamknięcie oczu nie chroni przed promieniowaniem UV, które może uszkodzić wzrok.
7. Nie należy opalać się, gdy skóra jest mokra.

8. Z-solarium można korzystać tylko raz dziennie; między sesjami zaleca się przerwę 48 godzin, a po 10 sesjach — czterotygodniową przerwę w opalaniu.

§8.2. Przeciwwskazania do korzystania z solarium

1. Z-solarium nie mogą korzystać osoby będące pod wpływem alkoholu lub środków odurzających oraz osoby ze stanami chorobowymi, ranami, skłonnością do krwotoków lub z innymi przeciwwskazaniami uniemożliwiającymi opalanie.
2. Nie zaleca się korzystania z solarium osobom: cierpiącym na choroby układu krążenia; po przebytych chorobach serca; chorym na epilepsję (padaczkę); chorym na cukrzycę; ze schorzeniami tarczycy; przyjmującym leki i preparaty zwiększające wrażliwość skóry na promieniowanie UV (m.in. antybiotyki, sulfonamidy, preparaty z wyciągiem z dziurawca, kuracje hormonalne); z chorobami skóry, znamionami lub zmianami barwnikowymi i pigmentacyjnymi; ze skłonnością do przebarwień skóry; po zabiegach z zakresu dermatologii estetycznej; z pierwszym typem skóry (bardzo jasna karnacja, skóra wyjątkowo wrażliwa na promieniowanie UV); kobietom w ciąży; uprzednio naświetlanym promieniami RTG; z alergią na promieniowanie UV; z trądzikiem różowatym i skłonnością do pęknięcia naczyń krwionośnych; w czasie menstruacji.

§9. Postanowienia końcowe

1. Strefa saun nie jest objęta monitoringiem za wyjątkiem monitoringu bramki wejściowej do strefy.
2. Osoby nieprzestrzegające niniejszego Regulaminu mogą zostać poproszone o opuszczenie strefy relaks bez zwrotu opłaty za wstęp oraz mogą utracić prawo do korzystania z niej w przyszłości.
3. Użytkownik ponosi odpowiedzialność materialną za spowodowane przez siebie zniszczenia lub uszkodzenia wyposażenia obiektu.
4. Każdą niesprawność urządzenia należy niezwłocznie zgłosić pracownikowi obsługi obiektu.
5. Niniejszy Regulamin wchodzi w życie z dniem 26 września i zastępuje dotychczas obowiązujący regulamin strefy relaks.