

REGULAMIN SAUNY SUCHEJ

- 1.** Sauna sucha jest integralną częścią Działu SPA & Wellness, w której obowiązują postanowienia regulaminu SPA & Wellness oraz niniejszy regulamin.
- 2.** Do obszaru sauny suchej należy również wypoczywalnia, szatnia i przebieralnia oraz natryski.
- 3.** Nie należy korzystać z sauny bezpośrednio po posiłku lub z pustym żołądkiem, w stanie po spożyciu środków odurzających, ze zmianami skórnymi, ze schorzeniami układu krążeniowo-oddechowego, w ciąży i w czasie menstruacji, z ostrymi stanami reumatycznymi i astmatycznymi oraz infekcyjnymi, z podwyższoną temperaturą ciała, nadciśnieniem, epilepsją, klaustrofobią, chorobami tarczycy.
- 4.** Przed wejściem należy zdjąć biżuterię oraz wszelkie plastikowe elementy garderoby, zmyć makijaż, skorzystać z natrysku i dokładnie umyć całe ciało mydłem, następnie dokładnie je osuszyć, pozostawić obuwie kąpielowe na zewnątrz.
- 5.** Przed każdym wejściem należy saunę natlenić (przewietrzyć).
- 6.** Wewnątrz należy przyjąć pozycję siedzącą lub leżącą na suchym ręczniku, tak aby żadna część ciała nie stykała się bezpośrednio z deskami.
- 7.** Chochla oraz ceber z wodą udostępniany jest Gościom wyłącznie podczas „Ceremonii Bliżej Siebie”.
- 8.** Zabronione jest:
 - polewanie kamieni poza „Ceremonią Bliżej Siebie”,
 - polewanie kamieni nieodpowiednimi środkami,
 - przebywanie w saunie w stroju kąpielowym oraz bez ręcznika,
 - pozostawienie przedmiotów łatwopalnych w pobliżu pieca lub na nim.
- 9.** Zniszczenie lub uszkodzenie pieca skutkuje obciążeniem kosztami naprawy lub (jeśli to nie możliwe) zakupem zamiennika.
- 10.** Sugerowany czas jednej sesji to 10-15 min.
- 11.** W momencie wystąpienia poczucia dyskomfortu lub innych niepokojących objawów, należy niezwłocznie opuścić saunę.
- 12.** Po wyjściu należy dokładnie schłodzić ciało pod natryskiem w celu zahartowania organizmu oraz zamknięcia porów skórnych. Rozpoczynamy od stóp, powoli kierując się ku górze, z zachowaniem zasady „od zewnątrz do wewnątrz” np. stopa, kolano, pachwina lub dłoń, przedramię, ramię.
- 13.** Czas odpoczynku na zewnątrz powinien być równy czasowi spędzonemu wewnątrz sauny. Dodatkowo w trakcie odpoczynku należy uzupełniać poziom płynów w organizmie.
- 14.** Sugerowana ilość sesji to trzy wejścia.
- 15.** Należy przestrzegać zarezerwowanego czasu usługi, gdyż przekroczenie go powyżej 10 min skutkować będzie obciążeniem kosztami kolejnego najkrótszego pobytu w saunie.

DYREKCJA HOTELU ORLE***