

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ I ŁAŻNI PAROWEJ

1. Korzystanie z sauny fińskiej i łaźni parowej uwarunkowane jest uiszczeniem odpowiedniej opłaty. W przypadku Gości hotelowych opłata za skorzystanie z sauny i łaźni parowej dla jednej osoby wynosi 35 zł a dla każdej kolejnej osoby 15 zł. W przypadku Gości Strefy SPA opłata za korzystanie z sauny i łaźni parowej dla jednej osoby wynosi 50 zł za pierwszą godzinę i 30 zł za każdą kolejną godzinę relaksu.
2. Prawo do samodzielnego korzystania z sauny i łaźni mają osoby, które ukończyły 18 lat. Dzieci i osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny i łaźni tylko pod opieką rodziców.
3. Z sauny nie mogą korzystać osoby: z gorączką, chore na serce, z nadciśnieniem, padaczkę (epilepsję), z chorobami naczyń krwionośnych, ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych, chore na tarczycę, po udarach, w ciąży, pod wpływem alkoholu lub innych środków obniżających sprawność organizmu, lekarstw powodujących senność, ociążałość, wzrost lub spadek ciśnienia krwi.
4. W saunach obowiązuje całkowity zakaz spożywania alkoholu, środków odurzających i dopingowych. Klienci, będący pod wpływem w/w używek będą wypraszani z sauny.
5. Niewskazane jest korzystanie z sauny po obfitym posiłku.
6. Przed wejściem do sauny należy:
  - ✓ Zdjąć wszystkie przedmioty metalowe,
  - ✓ Zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
  - ✓ Dokładnie umyć całe ciało mydłem pod prysznicem, a następnie wytrzeć do sucha,
  - ✓ Zdjąć stroje kąpielowe, spodenki - z sauny korzystamy wyłącznie w ręcznikach,
  - ✓ Zaopatrzyć się w dwa ręczniki: jeden służący do wycierania się, drugi jako podkładka na ławę w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą.
7. Czas przebywania zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z sauny (sugerowany czas 8-15 minut). W każdym etapie kąpieli należy dbać o dobre przegrzanie ustroju i dostateczne jego wychłodzenie.
8. Po wyjściu z łaźni należy stopniowo schłodzić ciało; schładzanie rozpoczynamy od stóp w kierunku serca. Po schłodzeniu należy uzupełnić poziom płynów (około 0,5-1l) w organizmie i odpocząć. Wskazany jest delikatny masaż ciała.
9. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
10. Hotel Pałac Cieleśnica zastrzega sobie prawo do upomnień w nagłych wypadkach, które nie są objęte Regulaminem.
11. Za zdarzenia wynikłe z nieprzestrzegania powyższych punktów Hotel Pałac Cieleśnica nie ponosi odpowiedzialności.

*Życzymy przyjemnego wypoczynku  
Dyrekcja i Obsługa Hotelu Pałac Cieleśnica*