



REGULAMIN KORZYSTANIA ZE STREFY SAUN I JACUZZI

- 1.** Właścicielem Strefy Saun i Jacuzzi, dalej zwanej strefą SPA, jest Wspólnota Mieszkaniowa ul. Słoneczna 8a w Szklarskiej Porębie, zwana dalej Wspólnotą.
- 2.** Na strefę SPA składają się: wanna z hydromasażem, sauna sucha-fińska, sauna infrared, mini-tężnia, 2 x natrysk oraz przebieralnia wraz z węzłem sanitarnym.
- 3.** Strefa SPA jest czynna codziennie w godzinach 10:00-21:00.
Sauny czynne są codziennie w godzinach 16.00 – 21.00.
- 4.** Przed wejściem na teren strefy SPA oraz przed rozpoczęciem korzystania z poszczególnych jego urządzeń, należy zapoznać się z regulaminem oraz instrukcją użytkowania. Należy bezwzględnie przestrzegać zasad regulaminu. Uznaje się, że każda osoba przebywająca w strefie SPA zapoznała się z postanowieniami niniejszego Regulaminu.
- 5.** Liczba osób korzystających ze Strefy jest limitowana ze względu na wymogi bezpieczeństwa – maksymalna liczba osób korzystających ze strefy SPA w jednym czasie wynosi 20.
- 6.** Ze względów bezpieczeństwa w strefie SPA nie może przebywać tylko jedna osoba. Minimalnie muszą być 2 osoby dorosłe w strefie SPA.
- 7.** Wejście do Strefy możliwe jest w godzinach 10:00 – 21:00.
- 8.** W apartamentach należy pozostawić urządzenia mogące ulec uszkodzeniu (telefony komórkowe, zegarki itp.), wartościowe przedmioty oraz elementy o ostrych krawędziach mogące stanowić zagrożenie (biżuteria).
- 9.** W strefie SPA obowiązuje używanie strojów kąpielowych:
 - kobiety: strój kąpielowy jedno lub dwuczęściowy,
 - mężczyźni: kąpielówki lub spodenki bez kieszeni – przylegające do ciała.
 - dzieci do lat 3 mogą korzystać ze strefy tylko w specjalnych pielucho-majtkach.
- 10.** Każdy Gość zobowiązany jest do przestrzegania zasad higieny - obowiązkowa i staranna kąpiel, umycie całego ciała pod natryskiem.
- 11.** Po wyjściu z toalety należy ponownie umyć się pod prysznicem.
- 12.** Ograniczenie działalności saun: Stosowanie się do ograniczeń liczby osób korzystających w jednym czasie z saun. Sauna sucha 6 osób, sauna infrared 6 osoby.
- 13.** Strefa SPA jest strefą mokrą. Zwracamy uwagę na konieczność zachowania ostrożności podczas poruszania się po mokrych powierzchniach, szczególnie przy saunach, jacuzzi, prysznicach i innych miejscach gdzie ze względu na ciągłe użytkowanie istnieje możliwość śliskich nawierzchni. Wspólnota nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne urazy spowodowane poślizgiem.
- 14.** Zakaz wstępu osobom, których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub będących pod wpływem środków psychoaktywnych.
- 15.** Dzieci do lat 16 mogą przebywać na terenie strefy SPA wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
- 16.** Osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy regulaminu będą usuwane z terenu strefy SPA.

17. Na terenie strefy SPA obowiązuje bezwzględny zakaz palenia tytoniu oraz spożywania alkoholu i środków odurzających. Obowiązuje również zakaz spożywania i wnoszenia wszelkiego rodzaju posiłków i napoi na teren strefy SPA.

18. Zabrania się korzystania z saun i jacuzzi osobom posiadającym objawy jakiegokolwiek ostrej infekcji, a w szczególności dróg oddechowych, chorym na choroby zakaźne, z zewnętrznymi widocznymi schorzeniami dermatologicznymi lub opatrunkami.

19. Na terenie obiektu kategorycznie zabrania się:

- pozostawiania dzieci bez opieki (do lat 16),
- biegania oraz skoków do wody,
- wpychania do wody innych uczestników,
- wnoszenia przedmiotów szklanych,
- spożywania artykułów żywnościowych oraz żucia gumy,
- wszczynania fałszywych alarmów,
- utrudniania korzystania ze strefy innym osobom,
- przyprowadzania i wnoszenia zwierząt,
- osoby korzystające z jacuzzi posiadające długie włosy powinny mieć je upięte lub założony czepek kąpielowy.

20. Ze Strefy nie wolno korzystać osobom nietrzeźwym lub pod wpływem środków odurzających oraz osobom, których stan zdrowia może stanowić zagrożenie dla nich lub dla innych osób przebywających w Strefie, np.:

- chorym na górne drogi oddechowe (katar, kaszel, itp.),
- z chorobami skóry (grzybica, egzema, liszaje itp.) i niezagojonymi ranami,
- z chorobami układu wydalania,
- mającym trudności w oddychaniu,
- cierpiącym na zaburzenia równowagi, padaczkę, choroby zakaźne,
- z niewydolnością układu krążenia,
- uczulonym na środki dezynfekujące.

21. Osoby znajdujące się w złym stanie zdrowia, sprawności bądź samopoczucia, a także kobiety ciężarne, powinny korzystać ze Strefy i jej urządzeń ze szczególną ostrożnością. Wspólnota nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne spowodowane korzystaniem ze Strefy przez te osoby.

22. Osoby niepełnosprawne wymagające bezpośredniej opieki oraz osoby ze skłonnościami do ataków skurczów lub utraty przytomności mogą przebywać w Strefie Spa tylko z pełnoletnim opiekunem.

23. Wszelkie skaleczenia, urazy oraz dostrzeżone niebezpieczeństwa i nieprawidłowości należy zgłaszać niezwłocznie ochronie.

24. Korzystającym ze Strefy nie wolno stwarzać sytuacji zagrażających bezpieczeństwu osób tam przebywających.

25. Po wyjściu z Sauny zaleca się 20-30 minutowy odpoczynek.

26. Wszystkie urządzenia udostępnione klientom obiektu posiadają wymagane atesty oraz zapewniają bezpieczne ich użytkowanie pod warunkiem stosowania się do Regulaminów.

27. Użytkownikom Strefy zaleca się niewnoszenie na teren obiektu wartościowych przedmiotów ze względu na ryzyko kradzieży lub zagubienia.

28. Korzystanie z sauny odbywa się na podstawie odrębnych instrukcji umieszczonych poniżej.

29. Zasady korzystania z wanny jacuzzi:

- Przed przystąpieniem do kąpieli w wannie jacuzzi należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą,
- Przed wejściem do wanny jacuzzi należy bezwzględnie zdjąć obuwie basenowe,

- Z wanny jacuzzi mogą korzystać tylko osoby zdrowe.
- Dzieci do lat 3 mogą korzystać ze strefy tylko w specjalnych pielucho-majtkach.
- Osoby z dysfunkcjami układu krążenia układu oddechowego, neurologicznymi i gastrycznymi oraz kobiety w ciąży powinny korzystać z wanny jacuzzi ze szczególną ostrożnością i po konsultacji lekarskiej,
- Zabrania się korzystania z wanny jacuzzi osobom chorym na choroby zakaźne, z zewnętrznymi widocznymi schorzeniami dermatologicznymi lub opatrunkami,
- Dzieci do lat 16 mogą przebywać w wannie jacuzzi wyłącznie pod opieką osób dorosłych,
- Wejście do wanny może odbywać się wyłącznie od strony schodków,
- Pierwszeństwo ma osoba wychodząca z wanny,
- Podczas wychodzenia czy też wchodzenia do wanny jacuzzi należy zachować szczególną ostrożność.
- Korzystanie z wanny jacuzzi dozwolone jest tylko przy załączonym masażu.
- Zabrania się powodowania sytuacji zagrażającej własnemu bezpieczeństwu i bezpieczeństwu osób korzystających z wanny jacuzzi lub mogących spowodować nieszczęśliwy wypadek,
- Zabrania się skakania lub wpychania osób do wanny jacuzzi.
- Zabrania się wnoszenia do wanny jacuzzi jakichkolwiek przedmiotów i substancji chemicznych, np. szamponów, olejków, soli kąpielowych itp.
- W wannie jacuzzi może przebywać jednocześnie nie więcej niż 6 osób.
- Zaleca się pobyt w wannie nie dłuższy niż 15 minut. Przebywanie powyżej tego czasu może spowodować hipertermię czyli przegrzanie organizmu.
- W przypadku kolejnych oczekujących chętnych, maksymalny 15 – minutowy czas przebywania w wannie nie jest zalecanym, a obowiązującym.

30. Kategorycznie zabrania się dotykania gałązek w mini-tężni.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

1. Za zniszczenia elementów wyposażenia obiektu, a także zniszczenie, uszkodzenie lub zagubienie przedmiotów przekazanych do używania obowiązuje odpłatność w pełnej wysokości wartości szkody.
2. Za szkody materialne spowodowane przez użytkownika odpowiedzialność ponosi sprawca.
3. Za wszystkie szkody spowodowane przez nieletnich odpowiadają ich rodzice lub prawni opiekunowie.
4. W razie zanieczyszczenia jacuzzi różnymi rzeczami, wymiocinami lub fekaliami, sprawca lub osoba za nią odpowiedzialna może zostać obciążona kosztami wymiany wody, filtra i dezynsekcji w wysokości 1000 zł.
5. Wspólnota nie odpowiada za negatywne skutki korzystania ze Strefy SPA, spowodowane naruszeniem Regulaminu.
6. Wspólnota nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy, w tym w szczególności rzeczy wartościowe, zagubione na terenie obiektu przedmioty oraz utracone na skutek kradzieży, w tym pozostawione w przebieralni.
7. Wspólnota nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego Regulaminu i wskazań obsługi.
8. Nieznajomość Regulaminów korzystania z kompleksu SPA oraz jego urządzeń nie zwalnia z odpowiedzialności za nieprawidłowe korzystanie z zasobów kompleksu.

UWAGA! DŁUŻSZE KORZYSTANIE Z WANNY JACUZZI ŁĄCZNIE Z PRZEBYWANIEM W SAUNIE MOŻE WYWOŁAĆ

PRZEGRZANIE ORGANIZMU . SYMPTOMY TO: DRGAWKI, NAGŁY SPADEK CIŚNIENIA KRWI, ZAWROTY GŁOWY, ZASŁABNIĘCIE.

STREFA SAUN

▪ **Sauna sucha**

Ten typ sauny charakteryzuje się tym, że w pomieszczeniu sauny panuje temperatura od 60°C do 120°C a wilgotność powietrza jest niska i zawiera się w zakresie od 5 do 20%. Temperatura jest, więc bardzo wysoka zaś powietrze suche (jego wilgotność jest o kilkanaście procent niższa niż w typowych pomieszczeniach mieszkalnych). Warunki panujące w saunie suchej sprawiają, że przebywająca w niej osoba szybko się poci ale jednocześnie skóra bardzo szybko wysycha a włosy stają się tak gorące, że zaczynają parzyć. Sauna została wykonana ze świerku fińskiego i wyposażona w instalację alarmowo-przywoływawczą.

▪ **Sauna infrared**

Źródłem ciepła w saunie Infrared jest energia podczerwona, która ogrzewa bezpośrednio ciało, a nie powietrze. Temperatura w tego typu saunie to 30-60 st C. Jest bezpieczna dla układu sercowo-naczyniowego, więc mogą z niej korzystać osoby starsze i mające kłopoty z układem krążenia.

Korzyści wynikające z korzystania z sauny Infrared:

- wpływ na układ sercowo naczyniowy (wykazano, że regularne korzystanie z sauny Infrared wykazuje podobne obciążenie dla organizmu jak umiarkowany wysiłek fizyczny),
- zmniejszenie masy ciała poprzez spalanie kalorii,
- redukcja cellulits (penetracja promieniami w głąb skóry, powoduje zwiększenie skuteczności kuracji antycellutisowej),
- rozluźnienie stawów,
- uroda (zwiększenie krążenia krwi powoduje poprawę wyglądu skóry, kabina pomaga w przypadku: trądziku, wyprysków, łuszczycy, oparzeń, ran),
- relaks (obniża poziom stresu i pomaga w problemach z zasypianiem).

Sauna została wykonana z cedru i wyposażono w instalację alarmowo-przywoływawczą.

Ogólne dane dotyczące saun:

Podczas pobytu w saunie człowiek, pocąc się pod wpływem wysokiej temperatury, oczyszcza organizm z nagromadzonych toksyn a skóra staje się zdrowsza, bardziej elastyczna i gładka. Pobyt w saunie tworzy swoisty trening dla całego organizmu.

Dzięki niemu układy ochronne organizmu, poddane ekstremalnym warunkom, nabierają wyższej sprawności i łatwiej radzą sobie z atakującymi organizm drobnoustrojami i wirusami. Wywoływany zmianami temperatury skurcz i rozkurcz naczyń krwionośnych powoduje wzrost ich elastyczności co w rezultacie skutkuje wzrostem sprawność układu krążenia i daje lepsze ukrwienie organizmu.

Polepszenie ukrwienia organizmu skutkuje z kolei lepszym jego dotlenieniem sprawniejszym działaniem czynność wydzielniczych nerek i sprawniejsza przemiana materii. Dodatkowo wzrost czynność wydzielniczych nerek powoduje poprawę gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Pobytu w saunie sprawiają, że włókna mięśniowe, w skutek lepszego dotlenienia organizmu spowodowanego przez szybciej płynąca krew, stają się bardziej elastyczne i bardziej sprawne.

Dodatkowo korzystanie z sauny ma kojący wpływ na ludzką psychikę, uspokaja i relaksuje. Jest to wynikiem tego, że wysoka temperatura pobudza wydzielanie niektórych hormonów, min. endorfiny nazywanych hormonami szczęścia.

Wskazania do korzystania z sauny:

Oddziaływanie sauny jest pomocne w leczeniu takich dolegliwości jak:

- bolesne napięcie mięśni,

- przewlekły reumatyzm,
- astma oskrzelowa,
- bolesne napięcie mięśni,
- niskie ciśnienie krwi,
- przewlekłe zapalenie i nieżyt oskrzeli,
- zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa,
- zaburzenia przemiany materii.

Pobyty w saunie to dobry sposób na zahartowanie organizmu i idealny sposób przygotowania go do okresu zimowego.

Przeciwwskazania do korzystania z sauny:

Chęć pobytu w saunie najlepiej skonsultować z lekarzem. Ekstremalne warunki w niej panujące mogą mieć również zły wpływ na organizm niektórych osób. Oto niektóre przeciwwskazania do korzystania z sauny:

- wysokie nadciśnienie,
- ostre stany zapalne,
- gruźlica,
- kamica nerkowa,
- schizofrenia i inne schorzenia psychiczne,
- menstruacja,
- choroby skóry,
- ciąża,
- przeziębienie,
- niewydolność krążenia,
- padaczka,
- choroby nowotworowe,
- choroby weneryczne,
- wszystkie choroby w stadium ostrym.

Jak należy korzystać z sauny:

Planując wizytę w saunie należy skonsultować tę chęć z lekarzem. Po nie wskazaniu przez niego przeciwwskazań należy na co najmniej dwie godziny przed wejściem do sauny nie spożywać posiłku. Do sauny w żadnym wypadku nie można wchodzić po spożyciu alkoholu, a w dniu chęci skorzystania z sauny najlepiej zupełnie z niego zrezygnować. Pobyt w saunie powinno się podzielić na kilka etapów. Przed wejściem do sauny należy się do tego odpowiednio przygotować. Kąpiel w saunie najlepiej jest przeprowadzić w bawełnianej bieliznie, która tylko w minimalnym stopniu ogranicza eliminację toksyn z organizmu.

Przygotowanie do korzystania z sauny:

Zanim wejdziemy do sauny należy zdjąć wszystkie metalowe ozdoby i wziąć prysznic. Po wyjściu z pod prysznica należy dokładnie osuszyć skórę ręcznikiem a wchodząc do sauny zabierać ze sobą drugi, suchy ręcznik.

Pierwsze korzystanie z sauny:

Po wejściu do sauny układamy ręcznik na najniższej położonej ławie i siadamy lub kładziemy się na nim. Pierwszy pobyt w saunie powinien trwać od kilku do kilkunastu minut, po czym należy schłodzić organizm.

Sposoby schładzania organizmu:

Rozgrzane w saunie ciało należy schłodzić zimną wodą pod prysznicem. Nie należy robić tego zbyt gwałtownie, aby nie spowodować szoku termicznego organizmu. Dobrze jest zacząć schładzanie od dolnych partii ciała. Należy unikać gwałtownego schładzania głowy. Po ochłodzeniu organizmu należy spędzić jeszcze kilka minut w normalnej, pokojowej temperaturze.

Kolejne cykle ogrzewania i schładzania:

Po wystudzeniu organizmu można rozpocząć kolejny cykl ogrzewania. Tym razem w

saunie można zająć miejsce na wyżej położonej ławie, gdzie panuje zawsze wyższa temperatura. Po kilkunastu minutach, gdy uznamy, że organizm rozgrzał się już wystarczająco przechodzimy znowu do schładzania organizmu w zimnej wodzie. Rozgrzewanie należy przerwać również wtedy, gdy zauważymy pierwsze oznaki przegrzania takie jak osłabienie, ucisk na klatkę piersiową, przyspieszone bicie serca. W czasie jednego seansu w saunie powinno się przejść dwa lub trzy cykle ogrzewania a całkowity pobyt w saunie powinien trwać od jednej do półtorej godziny. Po zakończeniu pobytu w saunie należy odpocząć i popijając wodę mineralną lub soki uzupełnić płyny utracone w czasie seansu.



Godziny funkcjonowania Strefy SPA:

10.00 – 21.00

Godziny funkcjonowania saun:

W okresie wakacji, ferii, dni wolnych, piątek - sobota – niedziela:

16.00 – 21.00

W pozostałym okresie po wcześniejszym poproszeniu ochrony o
włączenie:

16.00 – 21.00

