

REGULAMIN STREFY SAUN

§ 1 Zasady Ogólne

1. Strefa Saunarium składa się z sauny fińskiej (sauny suchej), łaźni parowej oraz sauny infrared. W jej skład wchodzi także strefa VIP.
2. Saunarium stanowi integralną część Coton Fit & Beauty i na jego terenie obowiązują przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu.
3. Przy korzystaniu z pomieszczeń Saunarium należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, zasad poprawnego korzystania z sauny, poleceń i informacji udzielanych przez personel Coton Fit & Beauty.
4. Wejście na teren Saunarium jest równoznaczne z zapoznaniem i akceptacją regulaminu.
5. W części Saunarium obowiązuje zakaz naruszania poczucia intymności innych użytkowników korzystających z tej strefy oraz epatowania własną nagością.
6. Opłata za korzystanie z Saunarium naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem, dostępnym m.in. w recepcji.
7. Osoby korzystające z Saunarium są zobowiązane do korzystania z szatni i pozostawiania w wyznaczonych szafkach odzieży, toreb i innych przedmiotów wniesionych na teren obiektu.
8. Za rzeczy pozostawione na obiekcie Coton Fit & Beauty właściciel nie ponosi odpowiedzialności.
9. Ze strefy Saunarium mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
10. Osoby powyżej 50 roku życia przed skorzystaniem z usług oferowanych w Saunarium powinny skonsultować się z lekarzem.
11. W kabinach saun znajdują się przyciski alarmowe służące do wezwania pomocy w razie wypadku.
12. Obsługą urządzeń znajdujących się w Saunarium mogą zajmować się jedynie pracownicy upoważnieni przez Coton Fit & Beauty.
13. Podczas korzystania ze strefy Saunarium należy zachowywać się cicho i kulturalnie, unikać głośnych rozmów, dyskusji, pamiętając, iż sauna jest miejscem wyciszenia i wypoczynku.
14. Obowiązkiem każdego użytkownika Saunarium jest posiadanie ręczników.
15. Wszyscy użytkownicy Saunarium zobowiązani są do bezwzględnego przestrzegania poleceń personelu.
16. Do wyszczególnionych w Saunarium stref należy wejść po dokładnym umyciu całego ciała i jego osuszeniu (zob. INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUN).
17. Wszelkie pogorszenia samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi.
18. Osoby korzystające z saun czynią to na własne ryzyko i odpowiedzialność.
19. Za ewentualne negatywne skutki zdrowotne przebywania w saunie właściciel obiektu nie ponosi odpowiedzialności.
20. Zasady korzystania ze strefy VIP podlegają każdorazowej, indywidualnej regulacji.

§ 2 ZAKAZY

1. W Saunarium zabrania się wnoszenia do strefy saun wszelkich napojów, artykułów spożywczych oraz kosmetyków zakupionych poza obiektem Coton Fit & Beauty.
2. Na terenie Saunarium korzystanie z aparatów fotograficznych i kamer jest zabronione.
3. Zabrania się korzystania z Saunarium przez osobny poniżej 6 lat.
4. Osoby niepełnoletnie od lat 7 do lat 16 mogą korzystać ze strefy saun wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna, po wcześniejszej konsultacji z personelem.
5. Zabrania się korzystania z saun kobietom w ciąży oraz osobom, których stan zdrowia a zwłaszcza choroby serca, nadciśnienie, choroby naczyń krwionośnych, tarczyca, klaustrofobia, epilepsja, ostre stany reumatyczne, gorączka, stany intoksykacji, zmęczenie, trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi, agresywne zachowanie-mogą one stanowić zagrożenie utraty zdrowia lub życia.
6. Zabrania się korzystania z saun osobom, których oznaki i symptomy zewnętrzne wskazują na choroby zakaźne skóry i inne choroby zakaźne, w tym: grzybicę, brodawicę, rumień i różę.
7. Zabrania się korzystania z saun osobom posiadającym otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany.
8. Zabrania się korzystania z saun kobietom w czasie menstruacji.
9. W Saunarium zabrania się:
 - a) biegania po saunie, hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - b) wchodzenia na elementy konstrukcyjne saun nieprzeznaczonych do tych celów,
 - c) dotykania oraz manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych,
 - d) wnoszenia alkoholu oraz napojów alkoholowych,
 - e) niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
 - f) wnoszenia jedzenia i napojów,
 - g) zachowań uznawanych społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - h) umieszczania przedmiotów łatwopalnych na lub w pobliżu elementów grzewczych,
 - i) wnoszenia i używania własnych płynów, kosmetyków, olejków czy innych substancji zapachowych, czy kosmetycznych (drogeryjnych etc.),
 - j) przesuwania, dotykania gorących kamieni i pieca.

§ 3 KORZYSTANIE Z SAUNARIUM

1. W saunach znajdujących się w strefie Saunarium należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
2. Korzystający z saun znajdujących się w strefie Saunarium przed rozpoczęciem kąpieli powinni:
 - a) umyć dokładnie ciało pod prysznicem przy użyciu mydła lub innego środka myjącego,

- b) zdjąć wszelkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
 - c) zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - d) załatwić potrzeby fizjologiczne,
 - e) zdjąć obuwie zmienne.
3. Z leżaków i miejsc siedzących można korzystać jedynie po uprzednim przykryciu ich ręcznikiem lub prześcieradłem kąpielowym.
4. Szczegółowy sposób korzystania z saun zawierają: **INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY FIŃSKIEJ (Z SAUNY SUCHEJ), INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z ŁAŻNI PAROWEJ, INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED.**

§ 4 INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z ŁAŻNI PAROWEJ (Sauny parowej)

1. Łażnia parowa jest integralną częścią strefy Saunarium i w trakcie użytkowania obowiązują przepisy regulaminu ogólnego, regulaminu Saunarium oraz te same Instrukcji.
2. Nie stosowanie się do poniższych zasad stanowi poważne naruszenie regulaminu i instrukcji.
3. W celu skorzystania z usług dodatkowych należy zwrócić się do pracownika obsługi Saunarium.
4. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy Saunarium.
5. Każdy korzystający podejmuje kąpiel w saunie na własne ryzyko i odpowiedzialność.
6. W saunie zabrania się:
 - a) wchodzenia na elementy konstrukcyjne saun nieprzeznaczonych do tych celów,
 - b) biegania hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - c) dotykania oraz manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych,
 - d) wnoszenia na teren sauny alkoholu oraz napojów alkoholowych,
 - e) wnoszenia na teren sauny własnego jedzenia i napojów,
 - f) przesuwania, dotykania gorących kamieni i pieca.
7. Wszelkie skaleczenia, problemy ze zdrowiem oraz pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać najbliższemu pracownikowi obsługi.
8. Korzystający z sauny przed rozpoczęciem kąpieli powinni:
 - a) zdjąć wszelkie przedmioty metalowe, gdyż mogą one stać się przyczyną poparzeń ciała,
 - b) zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - c) załatwić potrzeby fizjologiczne,
 - d) zdjąć obuwie zmienne,
 - e) dokładnie umyć całe ciało, z użyciem mydła lub innego środka myjącego.
9. W pomieszczeniu sauny parowej panuje temperatura 40-60 st C i wilgotność 45-100%.
10. Po każdym wyjściu z sauny zaleca się użyć prysznicza oraz zrelaksować się ok. 15 min.
11. Przed oraz po skorzystaniu z sauny należy spłukać siedzisko wodą.
12. Powyżej podany czas jest czasem sugerowanym, a każdy użytkownik powinien dostosować go do własnych możliwości i własnego organizmu.

13. Coton Fit & Beauty nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne przebywania w saunie.

PAMIĘTAJ

1. Kąpiel w łaźni polega na naprzemiennym przegrzewaniu i schładzaniu całego ciała. W łaźni przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
2. Czas przebywania w łaźni zależy indywidualnie od samopoczucia oraz doświadczenia w korzystaniu z łaźni (sugerowany czas to ok. 10-20 minut).
3. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
4. Cykl nagrzewania ciała i schładzania może być powtórzony 3-krotnie.
5. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
6. Pobyt w łaźni kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
7. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia należy bezwzględnie przerwać zabieg.
8. Ważne jest aby w trakcie saunowania uzupełniać płyny.

§ 5 INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ (FIŃSKIEJ)

1. Sauna sucha (fińska) jest integralną częścią strefy Saunarium i w trakcie użytkowania obowiązują przepisy regulaminu ogólnego, regulaminu Saunarium oraz tejże Instrukcji.
2. Nie stosowanie się do poniższych zasad stanowi poważne naruszenie regulaminu i Instrukcji.
3. W celu skorzystania z usług dodatkowych należy zwrócić się do pracownika obsługi Saunarium.
4. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy Saunarium.
5. Każdy korzystający podejmuje kąpiel w saunie na własne ryzyko i odpowiedzialność.
6. W saunie zabrania się:
 - a) wchodzenia na elementy konstrukcyjne saun nieprzeznaczonych do tych celów,
 - b) biegania hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - c) dotykania oraz manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych,
 - d) wnoszenia na teren sauny alkoholu oraz napojów alkoholowych,
 - e) wnoszenia na teren sauny własnego jedzenia i napojów,
 - f) przesuwania, dotykania gorących kamieni i pieca.
7. Wszelkie skaleczenia, problemy ze zdrowiem oraz pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać najbliższemu pracownikowi obsługi.
8. Korzystający z sauny przed rozpoczęciem kąpieli powinni:
 - a) zdjąć wszelkie przedmioty metalowe, gdyż mogą one stać się przyczyną poparzeń ciała,
 - b) zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - c) załatwić potrzeby fizjologiczne,
 - d) zdjąć obuwie zmienne,
 - e) dokładnie umyć całe ciało, z użyciem mydła lub innego środka myjącego.

9. W pomieszczeniu panuje temperatura 70-100 st C i wilgotność powietrza 5-35%, a źródłem ciepła są rozgrzane kamienie.
10. Czas pojedynczego pobytu w saunie fińskiej nie powinien przekraczać 5-15 minut.
11. Po każdym wyjściu z sauny zaleca się użyć prysznica oraz zrelaksować się ok. 15 min.
12. W saunie bezwzględnie należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy.
13. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą w celu uniknięcia poparzenia oraz ze względów higienicznych.
14. Powyżej podany czas jest czasem sugerowanym, a każdy użytkownik powinien dostosować go do własnych możliwości i własnego organizmu.
15. Coton Fit & Beauty nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne przebywania w saunie.

PAMIĘTAJ

1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
2. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
3. Jeden cykl trwa max. do 25 minut tzn. 8-12 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min. ochładzanie ciała.
4. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
5. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
6. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
7. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia należy bezwzględnie przerwać zabieg.
8. Ważne jest aby w trakcie saunowania uzupełniać płyny.

§ 6 INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED

1. Sauna infrared jest integralną częścią strefy Saunarium i w trakcie użytkowania obowiązują przepisy regulaminu ogólnego, regulaminu Saunarium oraz teź Instrukcji.
2. Nie stosowanie się do poniższych zasad stanowi poważne naruszenie regulaminu i Instrukcji.
3. W celu skorzystania z usług dodatkowych należy zwrócić się do pracownika obsługi Saunarium.
4. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy Saunarium.
5. Każdy korzystający podejmuje kąpiel w saunie na własne ryzyko i odpowiedzialność.
6. W saunie zabrania się:
 - a) biegania, hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - b) wchodzenia na elementy konstrukcyjne saun nieprzeznaczone do tych celów,
 - c) dotykania oraz manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych,
 - d) wnoszenia na teren sauny alkoholu oraz napojów alkoholowych,
 - e) wnoszenia na teren sauny własnego jedzenia i napojów,
 - f) niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
 - g) zachowania uznawanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,

- h) umieszczania przedmiotów łatwopalnych na lub w pobliżu elementów grzewczych,
 - i) wnoszenia i używania własnych płynów, kosmetyków, olejków czy innych substancji zapachowych,
 - j) przesuwania, dotykania gorących kamieni, pieca, oraz promienników.
7. Wszelkie skaleczenia, problemy ze zdrowiem oraz pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać najbliższemu pracownikowi obsługi.
 8. Korzystający z sauny przed rozpoczęciem kąpieli powinni:
 - a) zdjąć wszelkie przedmioty metalowe, gdyż mogą one stać się przyczyną poparzeń ciała,
 - b) zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - c) załatwić potrzeby fizjologiczne,
 - d) zdjąć obuwie zmienne.
 9. W pomieszczeniu sauny infrared panuje temperatura 50-60 st. C i wilgotność ok. 25 %.
 10. Po każdym wyjściu z sauny zaleca się użyć prysznica oraz zrelaksować się ok. 20 min.
 11. W saunie bezwzględnie należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą w celu uniknięcia poparzenia oraz ze względów higienicznych.
 12. Powyżej podany czas jest czasem sugerowanym, a każdy użytkownik powinien dostosować go do własnych możliwości i własnego organizmu.
 13. Coton Fit & Beauty nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne przebywania w saunie.

PAMIĘTAJ

Sauna infrared to nowoczesny sposób na relaks. Dzięki systemowi głębokiego wnikania ciepła, następuje ogrzanie organizmu przy użyciu promieni podczerwonych. Dodatkowo w saunie panuje niewysoka temperatura, dzięki czemu wizyta w niej nie obciąża tak mocno organizmu, jak przy kąpielach w saunie suchej oraz łaźni parowej. Sauna infrared zapewnia trening bez wysiłku, uczucie jak po masażu całego ciała, zwiększa wydajność serca, ale oprócz tego łagodzi ból i przede wszystkim usuwa skutki stresu. Po jednej sesji poczujesz się głęboko odprężony i zrelaksowany.

Po wyjściu z sauny infrared należy owinać się ręcznikiem lub płaszczem kąpielowym. Następnie powinno się skorzystać z prysznica w letniej wodzie – nie należy używać mydła. Należy także wypocząć około 20 minut. Ważne jest aby w trakcie saunowania uzupełniać płyny.

§ 7 REGULAMIN REZERWACJI SAUNY VIP

1. Sauna VIP to usługa polegająca na rezerwacji sauny VIP na wyłączność.
2. W strefie VIP znajduje się sauna fińska/infrared, strefa schładzania, tężnia solna oraz strefa wypoczynku.
3. W cenie rezerwacji przewidziane są opcjonalnie: olejek eteryczny o wybranym zapachu, peeling do ciała, krem do ciała, drobny poczęstunek (owoce w czekoladzie), woda, klimatyczna oprawa muzyczna, obsługa personelu, ręczniki i szlafroki.

4. Rezerwacja Sauny VIP wymaga wpłaty zadatku w wysokości 50 zł. Wpłacony zadek pomniejsza rachunek końcowy wykonanej usługi.
5. W przypadku anulowania rezerwacji w terminie krótszym niż 24 godziny od planowanego terminu usługi zadek nie zostanie zwrócony.