

1. STREFA BASENU TO OBSZAR BASENU ORAZ URZĄDZEŃ PRZYLEGAJĄCYCH: Słonecznej Łąki, Saun, Wanny Jacuzzi oraz Natrysku Wrażeń.
2. W strefie basenu obowiązują zarówno ogólne warunki regulaminu strefy basenu, jak i szczegółowe warunki regulaminu poszczególnych urządzeń.
3. Przed wejściem do strefy basenu należy zapoznać się z regulaminem ogólnym strefy basenu oraz szczegółowymi wytycznymi regulaminu poszczególnych urządzeń.
4. Przebywanie w strefie basenu jest równoznaczne z zapoznaniem się z regulaminem ogólnym strefy basenu oraz wytycznymi regulaminu poszczególnych urządzeń oraz zaakceptowaniem ich.
5. Strefa basenu jest niestrzeżona i Goście przebywają na terenie strefy basenu na własną odpowiedzialność.

Basen

1. Przed wejściem na basen należy zapoznać się z regulaminem basenu oraz innych urządzeń strefy basenu.
2. Przed wejściem na basen należy zdjąć obuwie ze wewnątrz oraz umyć całe ciało wodą z mydłem.
3. Na basenie nie wolno kąpać się nago, także pod prysznicami przestrzeni otwartej basenu.
4. Potrzeby fizjologiczne należy załatwiać tylko w przeznaczonych do tego toaletach.
5. Nie wolno wносить na basen żadnych przedmiotów (poza szlafrokiem, ręcznikiem i klapkami), alkoholu ani żywności.
6. Nie wolno żuć gumy podczas pobytu na basenie.
7. Z basenu nie mogą korzystać osoby z chorobami zakaźnymi, z widocznymi wysypkami zakaźnymi skóry, z grzybicą paznokci, gorączką, z trudnościami z oddychaniem, z zaburzeniami równowagi, z ranami i skaleczeniami.
8. Osoby niepełnoletnie mogą przebywać na basenie pod nadzorem ich dorosłych opiekunów lub za ich zgodą i w każdym przypadku na ich odpowiedzialność.
9. Dzieci do lat 3 obowiązują pielucho majtki.
10. Na basenie nie wolno biegać ani skakać do wody.
11. Nie wolno krzyczeć ani hałasować.
12. Na basenie obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu.
13. Zabrania się przebywania na basenie osobom nietrzeźwym i będącym pod wpływem innych środków odurzających oraz osobom w stanie wskazującym na bycie pod wpływem wyżej wymienionych używek - decyduje personel.
14. Zabrania się wprowadzania zwierząt.
15. Pobyt na basenie jest równoznaczny z zapoznaniem się z regulaminem i akceptacją jego warunków oraz jest równoznaczny z oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do korzystania ze strefy basenu.
16. Osobom z zaburzeniami zdrowotnymi zaleca się konsultację z lekarzem przed skorzystaniem ze strefy basenu.

W RAZIE WYPADKU SPOWODOWANEGO NIEPRZESTRZEGANIEM W/W REGULAMINU WSZELKĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ PONOSI UŻYTKOWNIK

życzymy państwu miłych wrażeń
w strefie basenu

Podstawowe zalety sauny infrared

1. pozytywny wpływ na zdrowie i wygląd
2. zmniejszenie napięcia mięśni
3. podniesienie wydajności układu krążenia
4. walka z cellulitem
5. łagodzenie bólu
6. działanie antydepresyjne
7. zapobieganie objawom syndromu przewlekłego zmęczenia

Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy

1. zająć potrzeby fizjologiczne
2. zdjąć wszystkie metalowe przedmioty mogące być przyczyną poparzeń
3. umyć całe ciało i wytrzeć do sucha
4. zdjąć okulary i szkła kontaktowe
5. zdjąć obuwie basenowe

Z sauny nie mogą korzystać osoby

1. kobiety w trakcie menstruacji i w okresie ciąży
2. osoby przemęczone lub bezpośrednio po wysiłku fizycznym
3. na czczo lub bezpośrednio po posiłku (należy zachować odstęp min.1 godzinę po posiłku)
4. chore na tarczycę, klaustrofobię, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne, z gorączką, z chorobami układu krążenia
5. których stan zdrowia stanowi przeciwwskazania do korzystania z zabiegów (zalecana konsultacja lekarska)

Maksymalnie w saunie mogą przebywać 2 osoby.

W pomieszczeniu sauny infrared panuje temperatura 27-37 °C

W saunie należy siadać na ręczniku w taki sposób, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.

Pogorszenie samopoczucia należy natychmiast zgłaszać pracownikowi obsługi saunarium.

Wskazówki do korzystania z sauny infrared

Sauna infrared to nowoczesny sposób na relaks. Następuje w niej ogrzanie organizmu przy użyciu promieni podczerwonych. Dodatkowo w saunie panuje niewysoka temperatura, wizyta w niej nie obciąża więc tak mocno organizmu jak przy kąpielach w saunie fińskiej czy saunie do rytuałów.

Osoby z „zimnymi” stopami powinny je ogrzać przed wejściem do sauny ciepłą wodą. Do sauny wchodzi się w stroju kąpielowym z ręcznikiem. Nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydala pot.

W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku. W czasie i po zabiegu w saunie nie należy podejmować wysiłku fizycznego.

Po wyjściu z sauny infrared należy owinąć się ręcznikiem lub płaszczem kąpielowym. Następnie skorzystać z prysznica w letniej wodzie, nie używać mydła.

Wypocząć około 20 minut. Warto napić się wody mineralnej lub soku w umiarkowanej ilości.

Regularne stosowanie łaźni parowej zapewnia odnowę biologiczną i profilaktykę prozdrowotną.

Podstawowe zalety łaźni parowej

1. rozluźnienie mięśni poprzez poprawę krążenia i dotlenienie organizmu
2. głęboki relaks
3. oczyszczenie ciała- wraz z potem usuwane są z ciała zanieczyszczenia i toksyny
4. poprawa wyglądu skóry- sauna wpływa na ujędrnienie, uelastycznienie i poprawę kolorytu skóry
5. zwiększenie odporności

Łaźnia parowa zalecana jest w następujących jednostkach chorobowych

1. Przewlekłe schorzenia gośćcowe, dolegliwości reumatyczne i zwyrodnienie stawów
2. Stany pourazowe narządu ruchu
3. Przewlekłe stany zapalne narządów rodnych
4. Trądzik

Przeciwwskazania do korzystania z łaźni

Przed skorzystaniem z łaźni należy skonsultować się z lekarzem, w szczególności w przypadku:

1. chorób skóry o przebiegu ropnym, z owrzodzeniami
2. padaczki i stanów psychotycznych
3. wysokiej gorączki
4. skłonności do krwawień
5. gruźlicy, chorób nowotworowych, chorób nerek, wątroby oraz niedokrwistości
6. chorób zakaźnych oraz stwierdzonego ich nosicielstwa
7. ciąża powikłanej
8. zaburzeń hormonalnych, takich jak nadczynność tarczycy, obrzęk śluzowaty oraz zaburzeń kory nadnerczy
9. chorób układu krążenia, w tym choroby wieńcowej, nadciśnienia tętniczego, miażdżycy stanów po zawale serca, po wylewach
10. jaskry

W pomieszczeniu łaźni parowej panuje temp. 43-46 °C

Wilgotność powietrza 95-100%

Pogorszenie samopoczucia należy natychmiast zgłaszać pracownikowi obsługi saunarium.

Do utrzymania dobrej formy wystarcza jeden pobyt w łaźni w tygodniu, maksymalnie- stosować 2-3 razy w tygodniu.

Podstawowe zasady korzystania z łaźni parowej

1. Przed wejściem do łaźni należy zdjąć wszelkie przedmioty metalowe i plastikowe.
2. Nie należy korzystać z łaźni bezpośrednio po posiłku (należy zachować odstęp min. 1 godziny po posiłku)
3. Przed skorzystaniem z łaźni należy wziąć prysznic, zmyć makijaż i dokładnie się osuszyć.
4. Nie należy wchodzić do łaźni z mokrymi włosami, gdyż mogą ulec zniszczeniu.
5. Przed wejściem do łaźni należy ogrzać stopy.
6. Z łaźni należy korzystać w następujących cyklach:
 - pobyt w łaźni 8- 15 minut
 - zimny prysznic od stóp w kierunku serca i na koniec polanie stóp ciepłą wodą w celu poprawy krążenia
 - odpoczynek do ostudzenia organizmu
7. Zaleca się odbycie trzech pełnych cykli, a następnie dokładne osuszenie ciała, natarcie olejkami i ubranie dopiero po całkowitym ostygnięciu ciała i zamknięciu porów.
8. Dla wyrównania płynów zaleca się po wyjściu wypicie około 1 litra wody mineralnej soku owocowego lub warzywnego (bardzo dobry pomidorowy zawierający dużą ilość potasu).

W saunie fińskiej przebywa się na przemian w wysokiej i niskiej temperaturze. O intensywności zmian fizjologicznych zachodzących w ustroju decydują warunki fizyczne. Im wyższa temperatura w saunie, tym pobyt w niej powinien być krótszy, a ochładzanie dłuższe. Pobyt w saunie jest zabiegiem ciepło leczniczym, wykorzystującym działanie ciepłego powietrza (temp. 70 - 120°).

Sauna usprawnia krążenie krwi, reguluje przemianę materii, oczyszcza i uelastycznia skórę, relaksuje, poprawia wygląd i pozwala dłużej cieszyć się młodością.

Wilgotność pomieszczenia wynosi 10-20%. W saunie można przebywać kilkanaście minut, a następnie należy ochłodzić się w wodzie.

Sauna fińska jest częścią kompleksu basenowego i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Basenu oraz niniejszego Regulaminu.

Sauna fińska

1. Przed wejściem do kabiny sauny fińskiej należy się zapoznać z Regulaminem i przeciwwskazaniami do korzystania z tej usługi.
2. Z sauny fińskiej mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Przed korzystaniem z sauny należy skonsultować się z lekarzem. Kierownictwo nie ponosi odpowiedzialności za skutki przebywania w saunie fińskiej
3. Nie zaleca się korzystania z sauny:
 - osobom chorym na choroby układu krążenia, cukrzycę
 - bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym
 - kobietom w ciąży
 - kobietom w trakcie menstruacji
4. Zaleca się zachowanie odstępu min. 1,5 godziny od zakończenia posiłku do kąpieli w saunie fińskiej.
5. Z sauny mogą korzystać tylko osoby po ukończeniu 18 roku życia.
6. Zabrania się korzystania z sauny osobom będącym pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających lub osobom będących w stanie wskazującym na spożycie wyżej wymienionych środków.
7. Na terenie sauny zabronione jest:
 - wchodzenie w obuwiu oraz ubraniu
 - palenia tytoniu
 - wnoszenia i spożywania alkoholu oraz innych używek
 - wnoszenia jedzenia i spożywania go, wnoszenia naczyń oraz wszelkich przedmiotów obcych
 - dotykania i wszelkiego manipulowania przy urządzeniach grzewczych i elektrycznych
 - głośnego prowadzenia rozmów i hałasowania
 - wykonywania zabiegów kosmetycznych
 - niszczenia wyposażenia

W razie pogorszenia samopoczucia w saunie lub w przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem.

Bezwzględne przeciwwskazania do stosowania sauny

1. wszystkie choroby w stanie ostrym i podostrym.
2. wszystkie postacie niewydolności krążenia.
3. zmiany degeneracyjne mięśnia sercowego ze współistniejącą dusznicą bolesną.
4. stany do pół roku po przebytych zawale serca
5. wszystkie choroby serca przebiegające ze wzrostem oporu płuć (serce płuć, wada zastawki dwudzielnej).
6. stenokardia.
7. choroba nadciśnieniowa
8. kamica nerkowa.
9. padaczka, klaustrofobia.
10. schizofrenia i inne schorzenia psychiczne.
11. choroby nowotworowe, czynna gruźlica, robaczyce, choroby weneryczne
12. zakrzepowe zapalenie żył alkoholizm i narkomania

Pierwsza faza - przygotowanie / 10-15 minut _____

Zabiegi w saunie rozpoczynamy 1,5 - 2 godzin po ostatnim posiłku. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć. Osoby z "zimnymi" stopami powinny ogrzać je ciepłą wodą. Do sauny wchodzi się z ręcznikiem, na którym należy usiąść lub położyć się.

Druga faza - pierwsze przegrzanie / 8-15minut _____

Zabieg należy rozpocząć od najniższej ławy, stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia. Należy położyć się lub usiąść z ugiętymi nogami na ręczniku (nie powinien on zajmować zbyt dużej powierzchni, aby nie ograniczać cyrkulacji ciepłego powietrza). W celu utrzymania prawidłowego krążenia w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 - 3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpielii w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem kąpielii. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie odpoczynku.

Trzecia faza - ochłodzenie / do 12 minut _____

Im wyższa temperatura w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej ochładzamy organizm. Należy wziąć zimny prysznic (10-30 stopni c), począwszy od stóp do głowy. Nigdy odwrotnie. Schładzamy organizm stopniowo do momentu, kiedy zaczynamy marznąć. Nie należy używać mydła. W czasie ochładzania zaleca się lekkie ćwiczenia gimnastyczne, gimnastykę oddechową, trucht itp.

Czwarta faza - drugie przegrzanie / 10-15 minut _____

Po wejściu do sauny możemy zająć drugą ławę i powtarzamy wszystkie wyżej opisane czynności.

Kąpiel w wannie z hydromasażem głęboko relaksuje i odpręża, dlatego to doskonały sposób na odpoczynek i spędzenie wolnego czasu. Wanna Jacuzzi jest miejscem rekreacji dla całej rodziny, grupy przyjaciół, znajomych, którzy chcą połączyć relaks i zabieg leczniczy z miłą formą spotkania towarzyskiego.

Wanna jacuzzi

1. Przed kąpielą w wannie z hydromasażem należy umyć całe ciało pod prysznicem ciepłą wodą z mydłem.
2. Do wanny należy wchodzić bosą stopą.
3. Nie należy korzystać z zabiegu z hydromasażem bezpośrednio po posiłku.
4. Z kąpeli z hydromasażem mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby niemające przeciwwskazań medycznych do korzystania z Jacuzzi.
5. Osoby z chorobami układu krążenia, układu oddechowego, neurologicznymi i gastrycznymi oraz kobiety w ciąży powinny korzystać z hydromasażu ze szczególną ostrożnością i po konsultacji z lekarzem.
6. Zabrania się korzystania z Jacuzzi osobom chorym na choroby zakaźne, ze schorzeniami dermatologicznymi, z widocznymi zmianami skórnymi lub z opatrunkami.
7. Za skutki zdrowotne z przebywania w wannie z hydromasażem korzystający odpowiada osobiście i na własne ryzyko.
8. Dzieci do lat 10 mogą przebywać w wannie tylko w towarzystwie opiekunów i na ich odpowiedzialność.
9. Zabrania się korzystania z kąpeli w wannie osobom będącym pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

Ścieżka wrażeń- połączenie strumieni wody - przemiennie ciepłej i zimnej z efektami świetlnymi. Ścieżka wrażeń ma zróżnicowaną temperaturę wody od 20 do 40°C, co działa jak terapia biczem szkockim. Dodatkowo wrażenia te potęgowane są poprzez dysze boczne masujące całe ciało, a wyptywające z nich strumienie wody ujędrniają skórę, pobudzają krążenie i odprężają. Punkty świetlne w ciepłej tonacji kolorystycznej pogłębiają spokój i relaks. Kolorowe światło wypełnia przestrzeń natrysku, dając piękny efekt harmonii kojący układ nerwowy.

Program 1 ciepły deszcz

Po naciśnięciu białego przycisku, zaczyna gęsto kropić ciepły deszcz wzbogacony zapachem, podczas kąpieli załącza się czerwone światło. Czas programu około 60 sekund, po tym czasie automatycznie wyłącza się natrysk i oświetlenie

Program 2 zimny deszcz

Po naciśnięciu zielonego przycisku, na Użytkownika gęsto kropić zimny deszcz wzbogacony zapachem. Podczas kąpieli załącza się oświetlenie w kolorze zielonym. Czas programu około 60 sekund, po tym czasie automatycznie wyłącza się natrysk i oświetlenie

Program 3 bryza polarna

Po naciśnięciu niebieskiego przycisku, na Użytkownika rozpylana jest drobnymi kropelkami bryza zimnego deszczu wzbogacona zapachem. Podczas kąpieli załącza się oświetlenie w kolorze niebieskim. Czas programu około 60 sekund, po tym czasie automatycznie wyłącza się natrysk i oświetlenie

Ogólna instrukcja użytkowania

1. przed wejściem na ścieżkę wrażeń należy umyć ciało pod natryskiem oraz zdjąć obuwie
2. nie należy zatykać dysz
3. odpowiedzialność za wszelkie urazy spowodowane przez niewłaściwe użytkowanie ścieżki ponosi użytkownik,
4. zabrania się użytkowania pod wpływem alkoholu i środków odurzających
5. zabrania się korzystania ze ścieżki osobom z dermatologicznymi chorobami stóp-m.in. grzybicą stóp i paznokci
6. zabrania się dokonywania zmian w ukierunkowaniu dysz wodnych oraz oświetlenia

Delikatny, naturalny efekt opalania na SŁONECZNEJ ŁĄCE powstaje na zasadzie pigmentacji natychmiastowej. Tak powstaje trwała opalenizna upiększająca skórę, a doskonale dostosowane do potrzeb skóry proporcje frakcji promieni UVA i UVB dają pewność, że każda słoneczna kąpiel służy zdrowiu. Duża zawartość podczerwieni głęboko rozgrzewa ciało i stwarza nastrój relaksu i odprężenia.

Słoneczna Łaka to _____

1. naturalne opalenie imitujące kąpiele słoneczne na tonie natury
2. opalenie bez klaustrofobii
3. dodatkowe nasłonecznianie w okresach jesienno-zimowych
4. metoda długofalowego opalania bez szkodliwego wpływu na skórę, z natychmiastową pigmentacją
5. śródziemnomorskie ciepło
6. głęboki relaks i działanie antydepresyjne

Regulamin i instrukcja korzystania ze słonecznej łaki _____

POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Ze Słonecznej Łaki mogą korzystać wyłącznie osoby powyżej 18-tego roku życia.
2. Ze Słonecznej Łaki nie mogą korzystać osoby:
 - będące pod wpływem alkoholu, środków odurzających itp.
 - u których występują stany chorobowe, rany cięte, zagrożenia krwotokiem lub inne przyczyny uniemożliwiające opalanie.
3. Osoba korzystająca ze Słonecznej Łaki powinna zmyć makijaż i usunąć biżuterię.
4. W celu uzyskania optymalnego efektu opalenizny zaleca się korzystać ze Słonecznej Łaki nie krócej niż 10 min jednorazowo, jednak nie należy opalać się dłużej niż 1seans w ciągu 48 godzin.
5. Osoba korzystająca ze Słonecznej Łaki w przypadku pogorszenia się samopoczucia, zasłabnięcia itp. zobowiązana jest niezwłocznie przerwać zabieg i w razie potrzeby powiadomić o tym pracownika obsługi.
6. Osoby korzystające ze Słonecznej Łaki dokonują zabiegu na własne ryzyko i odpowiedzialność, a ponadto zobowiązane są do zapoznania się z treścią niniejszego regulaminu, przestrzegania wymienionych w nim zasad oraz stosowania się do zaleceń pracowników Basenu.

Instrukcja korzystania ze Słonecznej Łaki _____

1. Do opalania należy się rozebrać do stroju kąpielowego i położyć na leżaku pod lampami opalającymi.
2. W trakcie opalania nie należy patrzeć na światło lamp. Zalecane jest używanie okularów przeciwsłonecznych z filtrami UV lub Załączonych przez producenta gogli.

Przeciwwskazania do opalania w Słonecznej Łace _____

1. Nie zaleca się korzystania ze Słonecznej Łaki osobom:
 - cierpiącym na choroby układu krążenia m.in. nadciśnienie tętnicze, choroby serca, zaburzenia krążenia
 - po przebytych chorobach serca,
 - chorym na epilepsję (padaczkę),
 - chorym na cukrzycę
 - z chorobami tarczycy
 - zażywającym antybiotyki, preparaty hormonalne, sulfonamidy, leki nasercowe, witaminy, leki przeciwnowotworowe, leki przeciwbólowe, leki przeciwnowotworowe, leki przeciwnowotworowe, leki przeciwnowotworowe
 - z chorobami skóry, posiadającym znamiona lub zmiany barwnikowe i pigmentacyjne na skórze,
 - ze skłonnością do przebarwień skóry, cierpiącym na bielactwo
 - po zabiegach z zakresu dermatologii estetycznej,
 - z pierwszym typem skóry (jasna karnacja, bardzo wrażliwa),
 - uprzednio naświetlanym promieniami RTG
 - z alergią na promienie UV,
 - z trądzikiem różowatym i skłonnością do pęknięcia naczyń krwionośnych
 - w czasie menstruacji
 - po przebytej niedawno operacji, w okresie rekonwalescencji
 - kobietom w ciąży
2. Osoby w trakcie leczenia, zażywające leki każdorazowo powinny zasięgnąć porady lekarza, co do dopuszczalności korzystania ze Słonecznej Łaki.
3. Nie należy korzystać ze Słonecznej Łaki bezpośrednio po zabiegach oczyszczania skóry, elektrolizie lub zamykaniu naczynek.