

REGULAMIN STREFY SAUN

1. Strefa saun jest integralną częścią Term Zakopiańskich i obowiązują w niej przepisy regulaminu ogólnego term oraz dodatkowo niniejszy regulamin szczegółowy oraz regulaminy stanowiskowe.
2. Przed wejściem do strefy saun korzystający powinni zapoznać się z niniejszym regulaminem, z tablicami informacyjnymi oraz regulaminami stanowiskowymi.
3. Zarządca ma prawo wyłączyć z użytkowania część atrakcji strefy saun bez podania przyczyny z tytułu czego klientom nie przysługują żadne roszczenia.
4. Korzystanie ze strefy saun jest dozwolone wyłącznie dla osób powyżej 18 roku życia.
5. Użytkownicy strefy saun zobowiązani są do zażycia kąpieli przed wejściem do saun.
6. Obiekt czynny jest w godzinach 9:00 – 22:00, strefę saun opuszczamy do godziny 21:45 wychodząc przez bramki wyjściowe.
7. Opłata za korzystanie ze strefy saun naliczana jest zgodnie z cennikiem zatwierdzonym przez Zarząd Spółki POLSKIE TATRY S.A. Cenniki umieszczone są przy kasach, na stronie internetowej oraz w Biurze Obsługi Klienta Term Zakopiańskich.
8. Szczegółowe zasady korzystania z poszczególnych saun objaśniają regulaminy stanowiskowe umieszczone w ich pobliżu. Każda osoba korzystająca ze strefy saun jest zobowiązana do zapoznania się z przepisami tych regulaminów i podporządkowania się ich zapisom.
9. Strefa saun jest strefą nietekstylną. Oznacza to, że korzystając z saun lub łaźni należy zdjąć stroje kąpielowe oraz liczyć się z tym, iż przebywają w nich osoby nagie lub niekompletnie ubrane.
10. W strefie saun ręcznik jest obowiązkowy.
11. Wchodząc do sauny suchej należy usiąść na ręczniku tak aby żadna część ciała nie dotykała desek (również stopy). Z łaźni parowej korzystamy nago, spłukując siedzisko wodą przed i po skorzystaniu.
12. Przebywając w strefie saun należy stosować się do ogólnie przyjętych zasad poprawnego saunowania.
13. Osoby chore oraz o niestabilnym stanie zdrowia powinny korzystać z saun i innych urządzeń ze szczególną ostrożnością (lub po konsultacji ze swoim lekarzem). Za skutki zdrowotne przebywania w saunie Dyrekcja term nie ponosi odpowiedzialności.
14. Nie zaleca się korzystania ze strefy saun osobom:
 - a. chorym na tarczycę, epilepsję, klaustrofobię, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje, stany astmatyczne,
 - b. chorym na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
 - c. zmęczonym i w stanie ogólnego osłabienia organizmu,
 - d. kobietom w okresie ciąży oraz w czasie menstruacji.
 - e. Wchodząc do sauny użytkownik potwierdza, że jego stan zdrowia pozwala na korzystanie z tej formy rekreacji.
15. Zabrania się korzystania ze strefy saun osobom, których oznaki zewnętrzne wskazują na: zakaźne choroby skóry i inne choroby zakaźne, grzybicę, rumień, różę itp., otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, brak higieny osobistej, częste iniekcje dożylna na kończynach, trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi, agresywne zachowania.

16. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe bądź osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
17. Na terenie strefy saun bezwzględnie zabrania się:
 - a. posiadania telefonów komórkowych oraz wszelkich urządzeń służących do rejestrowania obrazu lub dźwięku
 - b. biegania i hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - c. dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych,
 - d. wnoszenia naczyń, resztek jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
 - e. niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
 - f. wnoszenia artykułów spożywczych, napojów, także alkoholowych, toreb, plecaków oraz innych bagaży.
18. Do saun należy wchodzić boso.
19. Obsługą saun oraz wszelkich urządzeń mogą zajmować się wyłącznie pracownicy term. Nie wolno samodzielnie polewać pieców wodą lub innymi płynami.
20. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie nacisnąć przycisk alarmowy.
21. Korzystający ze strefy saun ponosi pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo.
22. Zabronione jest korzystanie ze strefy saun pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
23. Po skorzystaniu z saun należy schłodzić ciało pod prysznicem oraz umyć je z użyciem mydła.
24. Wszelkie skaleczenia, pogorszenie samopoczucia, problemy ze zdrowiem należy niezwłocznie zgłosić pracownikowi saun.
25. W sytuacji niestosowania się do postanowień regulaminu strefy saun lub regulaminu term przez osobę korzystającą ze strefy saun, w szczególności w przypadku zakłócania porządku publicznego naruszania dobrych obyczajów bądź zachowywania się w sposób powodujący dyskomfort u innych osób korzystających ze strefy saun, w tym poprzez zachowanie nieodpowiednie do miejsca pobytu, pracownicy term mają prawo wezwać ją do opuszczenia strefy saun lub nawet całego obiektu bez możliwości ubiegania się o zwrot poniesionych kosztów pobytu.

REGULAMINY POSZCZEGÓLNYCH SAUN

Zasady korzystania z sauny fińskiej:

1. Rozpocznij seans od umycia ciała pod prysznicem, a następnie wytrzyj się do sucha.
2. Do sauny wchodzimy nago (bez bielizny, kostiumu, biżuterii, kłapek). Dozwolone jest okrycie ciała ręcznikiem.
3. Seans w saunie rozpocznij siadając na dolnej ławce, po kilku minutach przesiądź się na górną.
4. W trakcie seansu kamienie polewaj wodą lub rozcieńczoną esencją zapachową (polewanie innymi substancjami jest zabronione).
5. Czas przebywania zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z sauny (sugerowany czas ok. 15 minut).
6. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało: schłodzenie rozpocznij od stóp w kierunku serca.
7. Po schłodzeniu odpocznij na leżaku i uzupełnij poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.
8. Ponownie z sauny skorzystaj za dwa, trzy dni.

Uwagi:

- *Przed korzystaniem z sauny skonsultuj się z lekarzem.*
- *Nie korzystaj z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków obniżających sprawność organizmu.*

Temperatura pomieszczenia: 96-100°C

Wilgotność: 10-20%

Zasady korzystania z biosauny:

1. Rozpocznij seans od umycia ciała pod prysznicem, a następnie wytrzyj się do sucha.
2. Do sauny wchodzimy nago (bez bielizny, kostiumu, biżuterii, kłapek). Dozwolone jest okrycie ciała ręcznikiem.
3. Usiądź lub połóż się na ręczniku. Pamiętaj, aby ciało nie dotykało desek, stopy również.
4. Seans w saunie rozpocznij siadając na dolnej ławce, po kilku minutach przesiądź się na górną.
5. W trakcie seansu kamienie polewaj wodą lub rozcieńczoną esencją zapachową (polewanie innymi substancjami jest zabronione).
6. Czas przebywania zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z sauny (sugerowany czas ok. 15 minut).
7. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało: schłodzenie rozpocznij od stóp w kierunku serca.

8. Po schłodzeniu odpocznij na leżaku i uzupełnij poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.

9. Ponownie z sauny skorzystaj za dwa, trzy dni.

Uwagi:

- *Przed korzystaniem z sauny skonsultuj się z lekarzem.*
- *Nie korzystaj z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków obniżających sprawność organizmu.*

Temperatura pomieszczenia: 55°C

Wilgotność: 35%

Zasady korzystania z groty zimowej:

1. Grota zimowa ma na celu ochłodzenie ciała np. po innych zabiegach w pomieszczeniach o wysokich temperaturach. Ze względu na niskie temperatury osoba odwiedzająca powinna się w takim pomieszczeniu ciągle poruszać.

2. Do groty zimowej należy wejść bez ubrania.

3. W grocie znajduje się kostkarka do lodu, którym można się nacierać w celu dodatkowego ochłodzenia ciała.

4. Po skorzystaniu z groty zimowej należy ogrzać ciało pod natryskiem.

Temperatura pomieszczenia: 10-15°C

Wilgotność: 45-55%

Zasady korzystania z łaźni parowej:

1. Przed rozpoczęciem seansu dokładnie umyj ciało pod prysznicem.

2. Do łaźni wchodzimy nago (bez bielizny, kostiumu, biżuterii, kłapek) siedzisko splukujemy wodą przed i po seansie.

3. Dzięki panującym w łaźni warunkom możliwe jest o wiele dłuższe korzystanie z jej regeneracyjnych walorów, niż w saunach tradycyjnych. Czas seansu wynosi ok. 20 minut.

4. Co jakiś czas można ochłodzić ciało pod natryskiem (woda nie powinna być lodowata) lub odpocząć na leżaku, uzupełnić płyny.

5. Seanse można powtarzać kilkakrotnie.

6. Po ostatnim seansie w łaźni ciało powinno się dokładnie umyć, a następnie pozwolić mu swobodnie odparować.

Temperatura pomieszczenia: 43-45°C

Wilgotność: 95-100%

UWAGA! Nie dotykać miejsc wylotów pary

Zasady korzystania z łaźni solankowej:

1. Przed rozpoczęciem seansu dokładnie umyj ciało pod prysznicem.
2. Do łaźni wchodzimy nago (bez bielizny, kostiumu, biżuterii, kłapek)., siedzisko spłukujemy wodą przed i po seansie.
3. Dzięki panującym w łaźni solankowej warunkom możliwe jest o wiele dłuższe korzystanie z jej regenerujących walorów, niż w saunach tradycyjnych. Czas kąpieli wynosi ok. 20 minut.
4. Co jakiś czas można ochłodzić ciało pod natryskiem (woda nie powinna być lodowata) lub odpocząć na leżaku, uzupełnić płyny.
5. Kąpiel można powtarzać kilkakrotnie.
6. Po ostatniej kąpieli w łaźni ciało powinno się dokładnie umyć, a następnie pozwolić mu swobodnie odparować.

Temperatura pomieszczenia: 30-40°C

Wilgotność: 60-80%

UWAGA! Nie dotykać miejsc wylotów pary