



REGULAMIN BASENU I STREFY SAUN

REGULAMIN BASENU

1. Basen jest dostępny dla Gości korzystających z usług hotelowych oraz dla Gości zewnętrznych, według ustalonych z Recepcją SPA opłat, zgodnie z niniejszym regulaminem oraz Regulaminem ****ARTIS SPA&Wellness.

2. Uznaje się, że zakupienie biletu, karnetu lub innej formy uprawniającej do wstępu na halę basenową jest równoznaczne z zapoznaniem się i akceptacją postanowień niniejszego Regulaminu oraz Regulaminu ****ARTIS SPA&Wellness.

3. Przed wejściem do strefy zabiegowo - kąpielowej Użytkownicy zobowiązani są do pozostawienia okryć wierzchnich i zmiany obuwia na czyste obuwie plażowe w szatni przy Recepcji Hotelu, a następnie skorzystania z przebieralni w ****ARTIS SPA&Wellness celu przebrania się w strój kąpielowy.

4. Wstęp na halę basenową jest możliwy tylko w ogólnie przyjętym stroju kąpielowym tzn.:

- czepek kąpielowy - zalecany; podczas zajęć nauki pływania - obowiązkowy,
- kobiety - strój kąpielowy jedno lub dwuczęściowy bez pasków,
- mężczyźni - kąpielówki przylegające do ciała bez kieszonek i pasków.

5. W szatni należy pozostawić urządzenia mogące ulec uszkodzeniu (komórki, zegarki itp.) oraz elementy o ostrych krawędziach mogące stanowić zagrożenie (biżuteria). Zaleca się pozostawienie cennych przedmiotów w domu, pokoju hotelowym lub depozycie, który znajduje się w Recepcji Hotelu. Za rzeczy zaginione lub skradzione obsługa ****ARTIS SPA&Wellness nie ponosi odpowiedzialności.

6. Przed skorzystaniem z kompleksu basenowego należy dokładnie umyć ciało pod prysznicem oraz dokonać dezynfekcji stóp w miejscu do tego przeznaczonym.

7. Po każdorazowym skorzystaniu z toalety obowiązuje dokładne umycie ciała pod prysznicem.

8. Na teren kompleksu basenowego zabrania się wnoszenia żywności, napojów oraz elementów ostrych i niebezpiecznych, a w szczególności szklanych (w tym kosmetyków w szklanych opakowaniach).

9. Zabrania się korzystania z kompleksu basenowego dzieciom do lat 16 bez opieki osoby dorosłej. Dzieci pomiędzy 16 a 18 r.ż. korzystający z basenu muszą posiadać pisemną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego.

10. Dzieci do lat 3 mogą korzystać z basenu tylko w specjalnych pieluchomajtkach.

11. Osoby niepełnosprawne, poruszające się na wózkach, mogą korzystać z basenu wyłącznie z opiekunem, który zobowiązany jest do wykupienia biletu wstępu.

12. Z basenu nie mogą korzystać osoby które:

- są pod wpływem alkoholu lub środków odurzających,
- są w złym stanie zdrowia, który może stanowić zagrożenie dla nich lub innych,
- chorują na schorzenia górnych dróg oddechowych lub posiadają trudności w oddychaniu,
- posiadają niezagojone rany lub choroby skóry np. grzybicę, liszaje,
- cierpią na padaczkę lub choroby zakaźne,
- są uczulone na środki dezynfekujące,
- cierpią na choroby związane z niewydolnością układu krążenia,
- posiadają dolegliwości układu wydalania.

13. Osoby będące w złym stanie zdrowia, o słabszej sprawności i kiepskim samopoczuciu oraz kobiety w ciąży powinny korzystać z basenu i jego urządzeń ze szczególną ostrożnością. ****ARTIS SPA&Wellness nie ponosi odpowiedzialności za skutki spowodowane korzystaniem z basenu przez te osoby.

14. Na terenie kompleksu basenowego kategorycznie zabrania się:

- biegania,
- skakania do wody,
- spożywania żywności oraz żucia gumy,
- wszczynania fałszywych alarmów,
- pozostawiania małych dzieci bez opieki.

15. W przypadku grup zorganizowanych za skutki zachowań Uczestników odpowiedzialność ponosi opiekun grupy.

16. Osoba, która celowo lub mimowolnie zanieczyściła basen będzie obciążona kosztami wymiany wody w basenie. W przypadku dzieci odpowiedzialność ponosi opiekun dziecka.

17. Personel może czasowo ograniczyć wstęp na halę basenową ze względu na ilość osób w niej przebywających.

18. Do uczestnictwa w zajęciach upoważnia wykupienie jednorazowego wejścia lub imiennego karnetu przed pierwszymi zajęciami. Data ważności karnetu jest ściśle określona w zależności od jego rodzaju.

19. W uzasadnionych przypadkach losowych, po konsultacjach z Kierownikiem lub Managerem SPA, ważność karnetu może zostać przedłużona, jednak nie więcej niż o 14 dni. Konieczność przedłużenia karnetu należy zgłosić przed upływem terminu jego ważności.
20. Wykupując usługę należy określić dni i godziny uczestnictwa w zajęciach. Każdy uczestnik zajęć zobowiązany jest do ich przestrzegania. Po rozpoczęciu zajęć, organizator nie gwarantuje możliwości wejścia na zajęcia.
21. Grupa uczestnicząca w zajęciach nie może przekraczać 15 osób.
22. W zajęciach dodatkowych, poza wyznaczonymi terminami, a także w formie wejść jednorazowych można uczestniczyć w sytuacji kiedy grupa liczy mniej niż 15 osób.
23. O uczestnictwie w zajęciach osób niezapisanych do grupy danego dnia decyduje kolejność wejść. Pierwszeństwo mają osoby będące właścicielami ważnego karnetu imiennego.
24. Każdy uczestnik ma obowiązek zapoznania się z przeciwwskazaniami do zajęć grupowych w wodzie.
25. Korzystający z zajęć są zobowiązani do wykonywania poleceń osób prowadzących zajęcia.
26. Osoby nieprzestrzegające regulaminu zajęć oraz regulaminu basenu będą usuwane z terenu SPA bez zwrotu wniesionej opłaty.
27. Uczestnicy zajęć zobowiązani są do przyścia najpóźniej 10 minut przed ich rozpoczęciem.

W sprawach spornych ma zastosowanie Regulamin SPA&Wellness.

REGULAMIN STREFY SAUN

1. Sauna jest dostępna dla Gości hotelowych i zewnętrznych wg ustalonych z Recepcją opłat, zgodnie z niniejszym regulaminem oraz regulaminem ****ARTIS SPA&Wellness.
2. Zakupienie karnetu lub wejścia jednorazowego do stref jest równoznaczne z zapoznaniem się z regulaminem ****ARTIS SPA&Wellness oraz stanowi akceptację jego postanowień.
3. W szatni należy pozostawić urządzenia mogące ulec uszkodzeniu (komórki, zegarki itp.) oraz elementy o ostrych krawędziach mogące stanowić zagrożenie (biżuteria). W celu zmniejszenia ryzyka kradzieży zaleca się pozostawienie cennych przedmiotów w domu, pokoju hotelowym lub depozycie, który znajduje się przy Recepcji Hotelu. Za rzeczy zaginione lub skradzione obsługa ****ARTIS SPA&Wellness nie ponosi odpowiedzialności.
4. PRZEBYWANIA w saunie fińskiej bezwzględnie powinny unikać:

- osoby z silnym nadciśnieniem tętniczym, chorobami serca: niewydolnością serca i krążenia, chorobą wieńcową, niedawno przebyłym zawałem serca,
- osoby cierpiące na schorzenia nowotworowe,
- osoby z chorobami neurologicznymi: np. stwardnienie rozsiane, padaczka,
- osoby z ostrą chorobą reumatyczną,
- osoby z zaawansowaną astmą, gruźlicą,
- osoby z niewydolnością nerek, ostrymi stanami zapalnymi, owrzodzeniami, guzami, chorobami wenerycznymi,
- osoby cierpiące na choroby zakaźne (grypa, ospa, świnka itp.),
- osoby pod wpływem alkoholu, narkotyków,
- kobiety w ciąży, w okresie menstruacji,
- dzieci.

5. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie ****ARTIS Hotel&SPA nie ponosi odpowiedzialności.

6. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.

7. Przed wejściem do sauny, zalecamy zdjęcie stroju kąpielowego i owinięcie ciała ręcznikiem. Syntetyczny strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele, tym samym może spowodować podrażnienia skóry, a także może wywołać dokuczliwe infekcje intymne.

8. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:

- a) załatwić potrzeby fizjologiczne,
- b) zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
- c) zdjąć okulary oraz szkła kontaktowe,
- d) umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha,
- e) zdjąć obuwie basenowe.

9. W saunie fińskiej należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.

10. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).

11. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi.

12. W celu skorzystania z usług dodatkowych należy zwrócić się do pracownika obsługi.

13. Zasady korzystania z sauny reguluje załącznik nr 1.

Załącznik nr 1: Wskazówki do korzystania z sauny fińskiej

Etap 1 - Przygotowanie (10-15 minut)

Rozpoczynamy zabiegi w saunie 1,5 - 2 godzin po ostatnim posiłku. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć. Osoby z „zimnymi” stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny wchodzimy z owiniętym wokół ciała ręcznikiem, zalecamy pozostawienie stroju kąpielowego w szatni - korzystanie z sauny stanie się bezpieczne i bardziej efektywne. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydala pot.

Etap 2 – Pierwsze przegrzanie (8-15 minut)

Rozpoczyna od najniższej ławy stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia. Na ławie 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 przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania 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 kąpeli w saunie, należy traktować poważnie, włączając z przerwaniem dalszej kąpeli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

Etap 3 – Ochłodzenie (do 12 minut)

Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej ochładzamy organizm. Etap ten dobrze jest rozpocząć od zimnej, ale suchej kąpeli, np. wyjścia na powietrze (dodatkowo dotleniamy organizm, gdyż zawartość powietrza w saunie ze względu na jej temperaturę i szybkie pobieranie tlenu spada). Po kilku minutach należy poddać się zimnej wilgotnej kąpeli (10-30°C): wziąć prysznic, połączyć się strumieniem wody lub zanurzyć w wodzie. Niewskazane jest używanie mydła. Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.

Etap 4 – Drugie przegrzanie (10-15 minut)

Wchodzimy do sauny, możemy teraz zająć drugą ławę i powtarzamy wyżej opisane czynności.

Etap 5 - Odpoczynek

W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego. Po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach wód mineralnych lub soków.