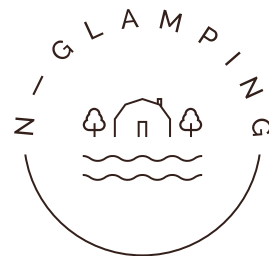


# REGULAMIN

## korzystania z SAUNY

### w strefie GLAMP SPA



1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi.
3. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
4. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
5. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
6. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
7. Zaleca się korzystanie z sauny dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności organizmu.
8. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
9. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
10. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
11. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym.
12. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
13. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
14. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła
15. Na terenie sauny zabrania się:
  - wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
  - wykonywania zabiegów kosmetycznych,
  - hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
  - wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
  - wnoszenia napojów alkoholowych,
  - nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
  - palenia tytoniu,
  - niszczenia i uszkodzania wyposażenia.
16. Po pobycie w saunie kategorycznie nie zaleca się wysiłku fizycznego.
17. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
  - bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
  - osobom z chorobami krążenia,
  - osobom chorującym na cukrzycę,
  - osobom nietrzeźwym,
  - kobietom ciężarnym,
  - kobietom w czasie menstruacji.
18. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z obiektu
19. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.
20. Właściciel obiektu nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.

T: 668 503 593

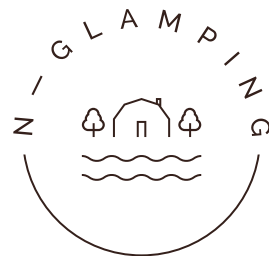
E: [hello@nglamping.pl](mailto:hello@nglamping.pl)

A: Strużal, 87-140 Strużal

NGLAMPING.PL

# INSTRUKCJA

## korzystania z SAUNY (temperatura 40-100°C) w strefie GLAMP SPA



1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. Jeden cykl kąpieli trwa około 25 minut : 8 – 12 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8 – 12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą (w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut).
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy. Gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla zdrowia.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia należy bezwzględnie przerwać zabieg.

Życzymy przyjemnego wypoczynku!

*Aneta i Tomek*

N-Glampiarze

T: 668 503 593

E: [hello@nglamping.pl](mailto:hello@nglamping.pl)

A: Strużal, 87-140 Strużal

NGLAMPING.PL