



## REGULAMIN ŚWIATA SAUN

1. Świat Saun jest strefą dostępną dla gości hotelowych i gości z poza hotelu w godzinach 9.00-21.00 przez 7 dni w tygodniu.
2. Uznaje się, że każda osoba przebywająca w Świecie Saun zapoznała się z postanowieniami niniejszego regulaminu i zobowiązuje się do bezwzględnego jego przestrzegania.
3. W Świecie Saun obowiązuje strefa nagości, w związku z powyższym dostępna jest ona tylko i wyłącznie osobom powyżej 18 roku życia.
4. Dla każdego gościa korzystających ze strefy saun udostępniamy szlafrok, ręcznik lub pareo, którym należy się osłonić po wyjściu z sauny.
5. Po całej strefie saun poruszamy się w klapkach zapewniających bezpieczeństwo oraz higienę.
6. Do sauny oraz łaźni parowej wchodzimy bez obuwia.
7. Do łaźni parowej wchodzimy nago.
8. Każdy użytkownik sauny zobowiązany jest przed wejściem do sauny do dokładnego umycia całego ciała z użyciem mydła, a następnie wytarcia do sucha.
9. Przed wejściem do studni lodowej oraz jacuzzi należy wziąć prysznic.
10. Podczas korzystania z saun zaleca się ze względów higienicznych układanie pod całe ciało ręcznika.
11. Każdy seans w saunie powinien trwać 10-15 minut, po tym czasie należy zrobić 5-10 minutową przerwę, w trakcie której stale powinniśmy uzupełniać wodę w organizmie.
12. Po każdym seansie w saunach gorących, przed prysznicem całego ciała, zaleca się obniżyć temperaturę letnią wodą, a następnie zimną wodą lub lodem zawsze zaczynając od stóp i kierując się stopniowo w stronę głowy.
13. Świat Saun, jak i cała strefa SPA są strefami ciszy. Prosimy o pozostawienie telefonu w szatni lub w pokoju.
14. Na terenie Świata Saun zabrania się:
  - wnoszenia i spożywania jedzenia,
  - spożywanie napojów alkoholowych,
  - wchodzenia na elementy konstrukcyjne saun nieprzeznaczone do tego celu,
  - wnoszenia do pomieszczeń saun wszelkich przedmiotów obcych,
  - palenia tytoniu na tarasach sauny,
  - niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
  - nie wnosimy przemoczonych ręczników oraz pareo do sauny,
  - używania własnych olejków czy aromatów do polewania pieca w saunach suchych,
  - nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.
15. SPA Arłamów zastrzega sobie prawo do odmówienia wstępu do Świata Saun osób, których stan wyraźnie wskazuje na spożycie alkoholu lub środków odurzających.
16. Z Świata Saun nie mogą korzystać osoby, których oznaki zewnętrzne wskazują na zakaźne choroby skóry tj. grzybica, rumień, róża itp. Osoby, które cierpią na choroby układu krążenia lub oddechowego (żylaki, choroba niedokrwienna serca, astma itp.) oraz epilepsję, klaustrofobię oraz ostre stany zapalne. Kobiety w czasie menstruacji, w ciąży oraz osoby posiadające otwarte rany na ciele.
17. Wszelkie skaleczenia, problemy ze zdrowiem oraz pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać najbliższemu znajdującemu się pracownikowi obsługi SPA Arłamów, można także skorzystać z czerwonego przycisku alarmowego (ALARM), który znajduje się w każdej z saun.
18. Przestrzegania Regulaminu SPA pilnuje obsługa SPA Arłamów.
19. Hotel Arłamów zastrzega sobie prawo do wyproszenia osób nie przestrzegających Regulaminu Świata Saun bez zwrotu należności.
20. Hotel Arłamów nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne przebywających w saunach, osób niezgłaszających przeciwwskazań do korzystania z nich oraz za rzeczy pozostawione lub zgubione na terenie SPA.