

## REGULAMIN ŚWIATA SAUN

---

1. Świat Saun jest strefą odstepną 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. Dla każdego gościa korzystającego ze strefy saun udostępniamy ręcznik lub pareo którym należy się osłonić po wyjściu z sauny.
4. Po całej strefie saun poruszamy się w klapkach, zapewniających bezpieczeństwo i higienę.
5. Do sauny wchodzimy bez obuwia.
6. Każdy użytkownik sauny zobowiązany jest przed wejściem do sauny do dokładnego umycia całego ciała z użyciem mydła.
7. Podczas korzystania z saun zaleca się układanie pod ciało ręcznika ze względów higieny.
8. Każdy seans w saunie powinien trwać 10 – 15 minut, po tym czasie należy zrobić 5 – 10 minutową przerwę, w trakcie której stale uzupełniamy wodę w organizmie.
9. Po każdym seansie w saunach gorących, przed prysznicem całociowym zaleca się obniżanie temperatury zimną wodą lub lodem zawsze zaczynając od stóp i kierując się stopniowo w stronę głowy.
10. Świat Saun, jak i cała Strefa SPA są strefami ciszy, dlatego też nie należy w nich hałasować, aby w pełni móc się zrelaksować zachęcamy do pozostawienia telefonukomórkowego w pokoju hotelowym lub szatni.
11. Na terenie Świata Sauny zabrania się:
  - wnoszenia i spożywania jedzenia,
  - spożywania 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,
  - polewania pieca inną wodą niż ta znajdująca się w wiadrze w saunie
  - używania własnych olejków czy aromatów do polewania pieca w saunach suchych
  - nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.
12. 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 ( zylaki,



- choroba niedokrwienna serca, astma itp. ), kobietyw czasie menstruacji oraz osoby posiadające otwarte rany na ciele.
13. SPA Arłamów zastrzega sobie prawo do odmówienia wpuszczenia do Strefy Saun osób, których stan wyraźnie wskazuje na spożycie alkoholu.
  14. Wszelkie skaleczenia, problemy ze zdrowiem oraz pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać najbliższemu pracownikowi obsługi SPA Arłamów lub skorzystać z czerwonego przycisku sygnalizacyjnego (ALARM), który znajduje się w każdym pomieszczeniu sauny.
  15. W celu zaczerpnięcia dodatkowych informacji, należy zgłosić się do jednego z pracowników obsługi SPA Arłamów.
  16. Hotel Arłamów nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne przebywających w saunach, osób niezgłaszających przeciwwskazań z ich korzystania oraz za rzeczy pozostawione lub zgubione na terenie SPA.

Szczegółowych informacji udziela **repcja Spa**

Tel. 13 443 1059

Szersza oferta usług wellness oraz rekreacyjno-sportowych dostępna na [www.arlamow.pl](http://www.arlamow.pl)