

Regulamin korzystania z balii

1. Balia jest integralną częścią obiektu „WCZASOWA 1” i obowiązują w niej przepisy niniejszego Regulaminu. Przed wejściem do balii należy zapoznać się z Instrukcją korzystania.
 2. Korzystanie z balii jest równoznaczne z akceptacją wszystkich postanowień niniejszego Regulaminu.
 3. Korzystanie z balii jest dozwolone jedynie dla osób powyżej 16. roku życia.
 4. Podczas korzystania z balii należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń i informacji udzielanych przez gospodarzy lub pracowników.
 5. Z balii korzystać mogą jedynie osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Wstępu do balii zabrania się w szczególności osobom:
 - z chorobami serca, nadciśnieniem i chorobami naczyń krwionośnych,
 - z chorobami tarczycy, klaustrofobią, epilepsją, ostrymi stanami reumatycznymi,
 - z nowotworami, ostrymi infekcjami i stanami astmatycznymi,
 - z podwyższoną temperaturą ciała,
 - kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
 - zmęczonym, pod wpływem alkoholu i środków odurzających.
 6. Wchodząc do balii korzystający potwierdza, że jego stan zdrowia pozwala na taką formę rekreacji.
Za szkody, w tym skutki zdrowotne przebywania w balii powstałe z przyczyn nieleżących po stronie obiektu, „WCZASOWA 1” nie ponosi odpowiedzialności.
 7. Przed wejściem do balii należy:
 - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe,
 - zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha,
 - zdjąć obuwie,
 8. Zabrania się kładzenia jakichkolwiek przedmiotów (ręczników, szlafroków itp.) na piecu lub w jego pobliżu.
 9. Rozpaleniem ognia w piecu balii mogą zajmować się jedynie pracownicy „WCZASOWA 1”
- Podczas korzystania z balii nie wolno stosować żadnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji.



Regulamin korzystania z balii

10. Po rozpaleniu w piecu balii Goście zobowiązani są do pilnowania pieca – do dokładania drzewa aż do momentu osiągnięcia pożądanej temperatury wody (ze względów bezpieczeństwa nie zaleca się podgrzewania wody do temperatury od 35 do 42 stopni C).

Woda, w zależności od panujących warunków atmosferycznych nagrzewa się w czasie 2- 5 godzin.

11. Nie należy dotykać elementów pieca w balii, tych wystających na powierzchni ani tych zanurzonych w wodzie – mogą być bardzo gorące!



Regulamin korzystania z sauny

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. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik obsługi.
4. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
5. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie i na odpowiedzialność dorosłego opiekuna.
6. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
7. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
8. Zaleca się korzystanie z sauny dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności organizmu.
9. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
10. Przed wejściem do balii należy:
 - zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia
 - zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - zdjąć obuwie,
 - zabrać ze sobą ręcznik
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 i innych substancji, palenia e-papierosów, zażywania narkotyków czy
 - innych substancji psychoaktywnych,
 - niszczenia i uszkodzania wyposażenia.

WCZASOWA 1



• SAUNA I BALIA •

Regulamin korzystania z sauny

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.

WCZASOWA 1

