

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

Osada Stasiowe Chaty

1. Jeżeli macie Państwo ochotę skorzystać z sauny prosimy o kontakt z nami ze względów bezpieczeństwa sauna jest zamykana.
2. Sauna otwarta jest w godzinach od 17.00 – 21.00.
3. Na 45 do 60 minut przed planowanym korzystaniem z sauny należy włączyć piec poprzez ustawienie temperatury i czasu na piecu, następnie saunę zamknąć.
4. Kamienie polewamy wodą dopiero gdy piec nagrzej się do ustawionej temperatury.
5. Ze względów bezpieczeństwa dopuszczalną temperaturą dla ciała w saunie suchej jest 80°C. (dzieci do 16 lat maksymalnie 60°C)
6. Najkorzystniejszym zabiegiem wystarczającym dla organizmu jest dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. dłuższe przebywanie może być niebezpieczne dla zdrowia.
7. W saunie może przebywać jednocześnie max. 6 osób.
8. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
9. W saunie wymagany jest kostium/ręcznik bawełniany.
10. Obuwie basenowe zostawiamy na zewnątrz.
11. Do sauny zabrania się wnoszenia jedzenia i picia.
12. Przed wejściem do sauny suchej należy dokładnie umyć ciało i wytrzeć się do sucha.
13. Nie korzystamy z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
14. Z sauny suchej nie mogą korzystać osoby:
 - > Cierpiące na jakąkolwiek dolegliwość skórą i inne choroby zgodne z przeciwwskazaniami lekarza (np. przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolności nerek, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, tarczyca, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne)
 - > Kobiety w ciąży
 - > Dzieci i młodzież do lat 18 bez opiekuna.
15. Po każdorazowym opuszczeniu sauny należy się ochłodzić, w czasie przerwy w zabiegu jak i po zakończeniu sesji w saunie wskazany jest wypoczynek jak i również uzupełnienie płynów w organizmie.
16. Za skutki zdrowotne z przebywania w saunie nie ponosimy odpowiedzialności.
17. Zobowiązuje się wszystkich użytkowników do przestrzegania regulaminu, zasad bezpieczeństwa oraz kulturalnego zachowania.

Drodzy Goście Osady Stasiowe Chaty.

Cieszymy się, że możemy udostępnić Wam kolejną atrakcję jaką zbudowaliśmy z myślą o Was w Osadzie.

Zabiegi w saunie suchej, inaczej nazywanej fińską, znane są ze swojego korzystnego wpływu na zdrowie i samopoczucie.

Regularne seanse poprawiają przede wszystkim kondycję skóry, zmniejszają stres i zmęczenie oraz wspierają układ odpornościowy.

Ze względu na liczne zalety sauna sucha cieszy się ogromną popularnością również w Polsce.

Sauna to miejsce, w którym wielu z nas szuka ukojenia dla ciała i umysłu, często jest to sposób na odprężenie, regenerację i wzmocnienie organizmu. Jednak, gdy w trakcie saunowania pojawia się alkohol, często myślimy o dodatkowej przyjemności, która może poprawić efekty i uczucia towarzyszące tej formie relaksu. Niestety, warto zdawać sobie sprawę z faktu, że spożywanie alkoholu w saunie może zagrażać naszemu zdrowiu i bezpieczeństwu.

Mamy nadzieję , że saunowanie na łonie natury u stóp Śnieżnika sprawi Wam wielką frajdę, pozwoli się odprężyć i zrelaksować.

Korzystajcie mądrze.