

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

1. Sauna nie jest strefą nagości, prosimy o korzystanie z ręczników.
2. Do sauny wchodzimy po dokładnym umyciu i osuszeniu ciała.
3. Z sauny nie należy korzystać na czczo lub po zbyt obfitym posiłku, najlepiej jedną lub dwie godziny po konsumpcji. Nie pijemy dużo wody, wykluczamy całkowicie napoje alkoholowe.
4. Z sauny nie korzystamy bezpośrednio po dużym wysiłku psychicznym lub fizycznym. Zaleca się odpoczynek od 15 do 30 minut.
5. Z sauny powinno się korzystać siedząc lub leżąc na suchym ręczniku. Przyjmujemy pozycje ciała zapewniająca komfort.
6. Pobyt w saunie powinien trwać od 8 do 12 minut. Przebywamy w saunie nie dłużej niż 15 minut.
7. Osoby zdrowe, biorące kąpiel w celach profilaktycznych mogą korzystać z sauny do trzech razy w tygodniu.
8. Po wyjściu z sauny ciało należy schłodzić zimnym prysznicem, zaczynając od stóp, nóg, kierując się w stronę serca.
9. Po zabiegu należy odpocząć około 10-15 minut w strefie relaksu, przyjmując pozycje siedząca lub leżącą.
10. Po sesji uzupełniamy utracone płyny (ok. 0,5-1,5 litra) pijąc wodę mineralną lub soki naturalne. Należy też pamiętać o nałożeniu kremu lub balsamu do ciała.
11. Podczas sesji zachowujemy się cicho, tak aby nie zakłócać pobytu w Hotelu innych Gości.
12. Obiekt jest monitorowany.

REGULATIONS FOR USING A DRY SAUNA

1. The sauna is not a nude zone, please use towels.
2. Do we enter saunas after washing and drying our body?
3. Do not use the sauna on an empty stomach or after a large meal, preferably one or two hours after consumption. We do not drink a lot of water, releasing whole alcoholic products.
4. We do not use the sauna immediately after consuming it, using it or physically using it. It is recommended to rest for 15 to 30 minutes.
5. The sauna should be used while sitting or lying on a dry towel. We think about comfort.
6. The stay in the sauna should last from 8 to 12 minutes. We stay in the sauna for no longer than 15 minutes.
7. Healthy people taking part in preventive tests can use the sauna up to three times a week.
8. After turning on the sauna, the body should be cooled with cold action, starting from the feet, legs, working towards the heart.
9. After applying the rule, spend about 10-15 minutes in the relaxation area, lying down or lying down.
10. After the session, replenish the fluid (approx. 0.5-1.5 liters) by drinking mineral water or natural juices. It is also necessary to apply a cream or body lotion.
11. During the session, we meet quietly so as not to disturb other guests' stay at the hotel.
12. The facility is monitored.