

## REGULAMIN KORZYSTANIA ZE STREFY WOODHILL

1. Przed wejściem do strefy Woodhill i przed rozpoczęciem korzystania z poszczególnych urządzeń (sauna, balia, chata grillowa, szatnia) należy zapoznać się z regulaminem oraz obowiązującym cennikiem. Przy rezerwacji strefy Woodhill na wyłączność następuje po opłaceniu rezerwacji w Recepcji z góry.
2. Strefa Woodhill dostępna jest tylko dla osób dorosłych w opcji biletowanej. W opcji na wyłączność możliwe jest korzystanie z sauny przez osoby poniżej 18 roku życia - młodzież do 18 roku życia tylko pod opieką osoby dorosłej i na jej odpowiedzialność.
3. Osoby przebywające w saunie i balii deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
4. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
  - a) z podwyższoną temperaturą,
  - b) z nowotworami,
  - c) cierpiące na stany zapalne organów wewnętrznych (choroby serca, naczyń krwionośnych itp.)
  - d) z nadciśnieniem tętniczym, po udarach,
  - e) z chorobami spazmatycznymi; - ze stwardnieniem rozsianym,
  - f) cierpiące na alergię i choroby skóry, grzybicę,
  - g) z chorobami układu nerwowego, płuc, nerek, wątroby,
  - h) chore na tarczycę; - chore na padaczkę (epilepsję),
  - i) kobiety w czasie menstruacji, w ciąży
  - j) z ostrymi urazami stawów (w ciągu 48 godzin),
  - k) z infekcjami septycznym,
  - l) z hemofilią i innymi skłonnościami do krwotoków,
  - m) pierwszy miesiąc po operacji lub zabiegu,
  - n) objawami dekompresji; - z klaustrofobią.
5. W saunie nie należy przebywać w okularach, szklach kontaktowych, biżuterii oraz zegarkach.
6. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania i informacji udzielanych przez pracowników strefy Woodhill.

7. Przed rozpoczęciem sesji w saunie i balii należy dokładnie umyć ciało pod prysznicem a następnie wytrzeć do sucha.
8. Osoba korzystająca z sauny powinna posiadać obuwie przeznaczone tylko do sauny lub należy bezwzględnie zdjąć obuwie.
9. Zalecane jest wchodzenie do sauny nago z owinięciem ciała ręcznikiem.
10. Obowiązkowe jest siedzenie lub leżenie na ławkach na suchym ręczniku lub szlafroku, w saunie należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska. Po opuszczeniu gorącego pomieszczenia należy usiąść w pozycji pionowej, tak aby krążenie mogło się znowu dostosować.
11. Ze względów bezpieczeństwa nie należy wnosić do sauny napojów w opakowaniach szklanych.
12. Do sauny należy wchodzić ok. 2 h po posiłku.
13. Dopuszczalna ze względów bezpieczeństwa temperatura i wilgotność dla organizmu i ciała to: -sauna sucha temperatura min. 80°C - max. 90°C wilgotność 10% - 15%.
14. Jedno wejście do sauny powinno trwać od 5 do 15 minut, a całkowity czas przebywania nie powinien przekroczyć 30 minut. Dwukrotne korzystanie jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu.
15. W przerwie i po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest wypoczynek.
16. Przed opuszczeniem kompleksu sauny istnieje bezwzględny nakaz schłodzenia całego ciała pod prysznicem.
17. Po pobycie w saunie nie zaleca się wysiłku fizycznego.
18. W przypadku złego samopoczucia należy bezwzględnie przerwać zabieg i wezwać pomoc. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi.
19. Maksymalna liczba osób w saunie suchej: 6.
20. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
21. Zabrania się samowolnego polewania wodą pieca w saunie suchej.

22. Regulacja temperatury w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów temperatury pieca).
23. Zaleca się wszystkim osobom korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny.
24. Osada Śnieżka nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego regulaminu.
25. Na terenie Woodhill zabrania się:
- a) biegania po terenie i hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
  - b) wchodzenia na elementy konstrukcyjne saun nieprzeznaczone do tego celu,
  - c) wnoszenia do pomieszczeń saun naczyń, resztek jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
  - d) wnoszenia oraz spożywania na terenie sauny napojów alkoholowych,
  - e) niszczenia i uszkodzenia wyposażenia,
  - f) nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.
26. Korzystanie ze strefy Woodhill jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.