

Sauna z Widokiem – Dobre Zasady Relaksu

Witaj w naszej strefie ciepła. Chcemy, aby czas spędzony w saunie był dla Ciebie chwilą oddechu, spokoju i regeneracji.

Aby każdy mógł czuć się tu dobrze i bezpiecznie, prosimy o przestrzeganie kilku prostych zasad:

Slow, nie pośpiech

Sauna to miejsce wyciszenia. Prosimy o spokojne zachowanie i ciche rozmowy – tak, by nie zakłócać odpoczynku innych.

Zdrowie przede wszystkim

Z sauny korzystasz na własną odpowiedzialność.

W przypadku problemów zdrowotnych (**kraężenie, ciśnienie, ciąża i inne**) zalecamy wcześniejszą konsultację z lekarzem. Sauna ma być przyjemnością – nie wyzwaniem.

Higiena i przygotowanie

Przed wejściem weź prysznic i dokładnie osusz ciało. Do sauny wchodzimy **bez obuwia**.

Kultura saunowania

W saunie siadamy lub kładziemy się **na ręczniku** – tak, aby żadna część ciała nie stykała się bezpośrednio z drewnem.

Nawodnienie

Pamiętaj o piciu wody przed i po seansie.

Dzieci pod opieką!

Dzieci mogą korzystać z sauny wyłącznie pod stałą opieką dorosłych.

Bezpieczeństwo przy piecu

Zachowaj ostrożność w pobliżu pieca. Polewaj kamienie umiarkowanie – jedna chochla w zupełności wystarczy.

Bez używek!

Z sauny nie korzystamy pod wpływem alkoholu ani innych środków odurzających.

Czas dla Ciebie

Zalecany czas jednego seansu to **10–15 minut**.

Słuchaj swojego organizmu – jeśli poczujesz się słabo, wyjdź natychmiast.

Organizacja korzystania

Saunę przygotowujemy specjalnie dla Was – prosimy o zgłoszenie chęci skorzystania z wyprzedzeniem (najlepiej do godziny 11:00).

Wspólne dobro

Korzystanie z sauny oznacza akceptację powyższych zasad.

W przypadku ich rażącego naruszenia obsługa może poprosić o opuszczenie strefy.

Odpowiedzialność za miejsce

W przypadku uszkodzeń lub nadmiernego zanieczyszczenia (np. wymagającego dodatkowego serwisu), goście mogą zostać obciążeni kosztami naprawy lub czyszczenia.

Na koniec najważniejsze: **odpocznij. Patrz w dal. I o niczym nie myśl!**