



FITO RELAX • STUDIO MASAŻU & SPA

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

Prosimy o zapoznanie się z zasadami przed rozpoczęciem seansu.

Bezpieczeństwo przede wszystkim. Z sauny mogą korzystać osoby, których stan zdrowia pozwala na bezpieczne przebywanie w wysokiej temperaturze. W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem.

1. Osoby cierpiące na choroby przewlekłe powinny przed pierwszym seansem zasięgnąć opinii lekarza, ponieważ niektóre schorzenia mogą stanowić przeciwwskazanie do korzystania z sauny.
2. Z sauny nie wolno korzystać pod wpływem alkoholu, środków odurzających ani innych substancji mogących zaburzać ocenę samopoczucia.
3. W saunie nie należy przebywać w okularach ani szklach kontaktowych.
4. Nie zaleca się korzystania z sauny bezpośrednio po obfitym posiłku.
5. Do strefy sauny należy wchodzić w czystych klapkach bez elementów metalowych. Klient może mieć własne klapki lub zakupić je w recepcji Fito Relax.
6. Przed wejściem do sauny należy zdjąć biżuterię, zegarek oraz inne metalowe przedmioty, które mogą nagrzać się i spowodować oparzenie.
7. Zaleca się korzystanie z dwóch ręczników: jednego do osuszania ciała, drugiego jako podkładki na ławę lub do owinięcia ciała. Ręczniki można przynieść własne albo wypożyczyć w recepcji zgodnie z aktualnym cennikiem.
8. Przed seansem należy dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem wodą z mydłem, a następnie starannie je osuszyć.
9. W saunie suchej należy siedzieć lub leżeć na ręczniku ułożonym tak, aby żadna część ciała nie miała bezpośredniego kontaktu z drewnianą powierzchnią.

Zasady korzystania - ciąg dalszy

10. Korzystanie z sauny należy rozpoczynać od niższych ław, stopniowo przechodząc na wyższe, stosownie do własnego samopoczucia.
11. Na ławach można siedzieć lub leżeć wyłącznie na rozłożonym ręczniku.
12. Przed seansem nie zaleca się stosowania kremów, balsamów ani innych kosmetyków pozostawiających warstwę na skórze.
13. W ostatnich minutach pobytu warto przyjąć pozycję siedzącą z opuszczonymi nogami, aby łagodnie przygotować układ krążenia do wstania.
14. Każdy etap nagrzewania powinien być przeplatany odpowiednim schłodzeniem ciała. Po zakończeniu seansu należy stopniowo ochłodzić ciało wodą.
15. W czasie korzystania z sauny i bezpośrednio po seansie nie zaleca się intensywnego wysiłku fizycznego.
16. Po zakończeniu korzystania z sauny zaleca się odpoczynek około 20-30 minut oraz uzupełnienie płynów.

Dodatkowe zasady Fito Relax

- Nie wolno samodzielnie polewać pieca, regulować urządzeń ani stosować własnych olejków lub aromatów bez zgody obsługi.
- W przypadku zawrotów głowy, osłabienia, nudności, duszności, kołatania serca lub innego złego samopoczucia należy natychmiast przerwać seans, opuścić saunę i poinformować obsługę.
- Herbata, napoje, wypożyczenie ręczników oraz inne dodatki nieobjęte ceną usługi są dodatkowo płatne zgodnie z aktualnym cennikiem.
- Personel może odmówić skorzystania z sauny lub przerwać seans, jeżeli zachowanie klienta narusza zasady bezpieczeństwa, higieny lub niniejszy regulamin.
- Korzystając z sauny, klient zobowiązuje się do stosowania poleceń personelu oraz dbania o wyposażenie i komfort innych osób.

Korzystanie z sauny oznacza akceptację niniejszego regulaminu.

Źródło merytoryczne zasad higieniczno-zdrowotnych: Główny Inspektorat Sanitarny, „Wytoczne dotyczące wymagań sanitarno-higienicznych dla saun”, aktualizacja 2024, załącznik 2. Wytoczne GIS mają charakter dobrych praktyk i nie stanowią źródła powszechnie obowiązującego prawa.