

STREFA SPA: SAUNA I BALIA

Właścicielem STREFY SPA jest Akademia Sportu Stawiki Sp. z o.o. z siedzibą w Sosnowcu, zwaną dalej Akademią Sportu Stawiki, bądź AS Stawiki, tel: +48 666 617 717, strona internetowa www.wake-zone.pl, e-mail: kontakt@wake-zone.pl. Na terenie obiektu Wake Zone Stawiki znajduje się SAUNA FIŃSKA oraz BALIA, aby skorzystać z sauny i balii należy z wyprzedzeniem zarezerwować termin i godzinę poprzez stronę internetową wake-zone.pl, na której znajduje się link do rezerwacji, dokonanie płatności jest równoznaczne z potwierdzeniem rezerwacji. Zwrotów za niewykorzystaną usługę nie przyjmujemy. Wejście na kompleks saunowy obowiązuje po uprzedniej rezerwacji i dokonaniu płatności tylko i wyłącznie przez stronę internetową, wejście uprawnia do skorzystania zarówno z sauny jak i bali. Sauna i balia czynna jest w godzinach od pn do pt 10:00-21:00, w sb, nd i święta 10:00 – 21:00. Do sauny i bali może wejść max. 10 os. równocześnie.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY I BALII

1. Sauna fińska i balia są integralną częścią obiektu Wake Zone Stawiki i obowiązują w niej przepisy niniejszego Regulaminu. Przed wejściem do sauny i balii należy zapoznać się z Instrukcją korzystania.
2. Korzystanie z sauny i balii jest równoznaczne z akceptacją wszystkich postanowień niniejszego Regulaminu.
3. Korzystanie z sauny fińskiej jest dozwolone jedynie dla osób powyżej 16 roku życia. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna. Rodzice i opiekunowie prawni w ramach obowiązku nadzoru nad dzieckiem odpowiadają za wszelkie szkody spowodowane przez podopiecznych, którzy nie ukończyli 18 roku życia.
4. Dzieci w wieku od lat 4 do lat 16 mogą korzystać z balii tylko i wyłącznie pod stałą opieką rodzica bądź opiekuna, na ich odpowiedzialność. Rodzice i opiekunowie prawni w ramach obowiązku nadzoru nad dzieckiem odpowiadają za wszelkie szkody spowodowane przez podopiecznych, którzy nie ukończyli 18 roku życia.
5. Dzieci poniżej 4 lat nie mogą korzystać z obiektu w ogóle.
6. Podczas korzystania z sauny i balii należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników.
7. Z sauny i balii korzystać mogą jedynie osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Wstępu do sauny i balii zabrania się w szczególności osobom:
 - a. z chorobami serca, nadciśnieniem i chorobami naczyń krwionośnych,
 - b. z chorobami tarczycy, klaustrofobią, epilepsją, ostrymi stanami reumatycznymi,
 - c. z nowotworami, ostrymi infekcjami i stanami astmatycznymi,
 - d. z podwyższoną temperaturą ciała,
 - e. kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
 - f. zmęczonym, pod wpływem alkoholu i środków odurzających.

8. Wchodząc do sauny i balii korzystający potwierdza, że jego stan zdrowia pozwala na taką formę rekreacji. Za szkody, w tym skutki zdrowotne przebywania w balii powstałe z przyczyn nieleżących po stronie obiektu, Wake Zone Stawiki nie ponosi odpowiedzialności.
9. Przed wejściem do sauny i balii należy:
 - a. zdjąć wszystkie przedmioty metalowe,
 - b. zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - c. dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha,
 - d. zdjąć obuwie.
10. Podczas korzystania z sauny i balii nie wolno stosować żadnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji.
11. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
12. Zaleca się korzystanie z sauny i balii dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności organizmu.
13. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym.
14. W czasie nagrzewania ciała w saunie należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
15. W czasie korzystania z sauny i balii należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
16. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.
17. Na terenie sauny i balii zabrania się:
 - a. wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
 - b. wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 - c. hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - d. wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
 - e. wnoszenia napojów alkoholowych,
 - f. nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - g. palenia tytoniu,
 - h. niszczenia i uszkodzania wyposażenia.
18. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z obiektu.
19. Nie zaleca się wnoszenia na teren obiektu rzeczy wartościowych.
20. Nie zaleca się pozostawiania rzeczy osobistych bez dozoru.
21. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.
22. Właściciel obiektu nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzebraniem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi oraz za skutki niezgodnych z prawem zachowań osób korzystających z obiektu oraz osób trzecich, za które WAKE ZONE STAWIKI nie ponosi odpowiedzialności.

Instrukcja korzystania z sauny

1. Przed sauną należy umyć ciało i zdjąć biżuterię.
2. Klapki zostawiamy na zewnątrz sauny.
3. W saunie spędzamy tyle czasu na ile pozwala nam organizm (teoretycznie od 5-12 min)
4. Ważne jest wykluczenie przeciwwskazań i konsultacja z lekarzem swojego stanu zdrowia i predyspozycje do korzystania z sauny.
5. Gorące powietrze nie wpływa dobrze na włosy. Powoduje ich łamliwość i wysuszenie. Dlatego stosuje się tzw. „czapki do sauny”.
6. Instrukcja korzystania z sauny:

a. Faza nagrzewania (od 5 do 12 minut)

W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej, całym ciałem na bawełnianym ręczniku. Podczas saunowania należy uzupełniać płyny. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia należy bezwzględnie przerwać zabieg.

b. Faza ochładzania (do 12 minut)

Chłodzenie nie może być gwałtowne - powolne zanurzenie w zimnej wodzie (poniżej 18 stopni Celsjusza), od stóp do serca.

Wyjście na świeże powietrze, nacieranie śniegiem i lodem

c. Faza wypoczynku (20-30 minut)

Uzupełnianie wody, soków owocowo-warzywnych, a w szczególności soku pomidorowego, w którym jest duża zawartość potasu. Niewskazane jest spożywanie alkoholu.

Aby sauna miała jak największe działanie fizykoterapeutyczne, w czasie jednego seansu powinno powtórzyć się dwu lub trzykrotnie wyżej opisany cykl.

Instrukcja korzystania z balii

1. Przed skorzystaniem z balii należy mieć pewność czy jest to dla nas bezpieczne oraz czy istnieją choćby najmniejsze przesłanki ażeby z niej nie skorzystać dlatego najlepiej skontaktować się z lekarzem lub innym specjalistą.
2. Do korzystania z balii nie należy przystępować na czczo lub po zbyt obfitym posiłku (gorących kąpeli w balii należy zażywać jedną lub dwie godziny po posiłku – zależnie od obfitości).
3. Z balii nie powinno się również korzystać bezpośrednio po wzmożonym wysiłku psychicznym czy fizycznym lub kiedy nie jest się w pełnej dyspozycji fizycznej lub psychicznej.
4. Przed kąpielą ani w czasie jej trwania bezwzględnie nie powinno się pić napojów alkoholowych, pragnienie możemy gasić wodą, herbatami ziołowymi lub sokiem.
5. Nie należy korzystać z balii samemu.

6. W balii nie należy stawać (nadmiernie obciążać) na ławkach, osłonach pieca ani na żadnych elementach które przez to mogą zostać uszkodzone. Za uszkodzenia odpowiada użytkownik.
7. W bali przebywamy tak długo, jak długo czujemy się tam przyjemnie i komfortowo.
8. Zgodnie z przyjętymi zwyczajami w balii nie należy przeszkadzać innym głośną rozmową itp.
9. Przed ubraniem się przez chwilę należy odpocząć, aby tętno powróciło nam do normy.
10. Jedno wejście do balii powinno trwać nie dłużej niż 10 minut. Po każdym wyjściu z balii należy schłodzić ciało chłodną wodą. Przed kolejnym wejściem należy odpocząć 10-15 minut.
11. Przebywanie w rozgrzanej bali przez dłuższy czas powoduje wzrost temperatury ciała, co może być niebezpieczne dla zdrowia.

CHŁODNA KĄPIEL W ZBIORNIKU WODNYM STAWIKI

REGULAMIN

1. Zbiornik wodny Stawiki nie jest kąpieliskiem.
2. Wejście do wody dopuszczalne jest jedynie w celu krótkotrwałego schłodzenia na głębokość nie większą niż do kolan.
3. Wejście do wody dopuszczalne jest wyłącznie dla osób o pełnej sprawności fizycznej i psychicznej oraz osób mających pewność co do swego stanu zdrowia - umożliwiającego gwałtowne schłodzenie organizmu.
4. Do wody należy wchodzić w obuwiu (zaleca się buty neoprenowe) w towarzystwie co najmniej jednej osoby dorosłej.
5. Zabrania się wchodzenia na lód.
6. Zabrania się wchodzenia do wody:
 - a. dzieciom poniżej 16 roku życia,
 - b. pod wpływem alkoholu lub środków odurzających,
 - c. osobom, u których występują, bądź występowały w przeszłości dolegliwości mogące stanowić objawy:
 - chorób serca,
 - chorób tarczycy,
 - chorób mózgu,
 - chorób układu krążenia,
 - chorób nerek i wątroby,
 - cukrzycy,
 - epilepsji (padaczki),
 - nadciśnienia tętniczego,
 - boreliozy,
 - astmy,
 - innych chorób osłabiających organizm.



7. W razie jakichkolwiek wątpliwości co do stanu zdrowia, przed wejściem do wody należy skonsultować się z lekarzem i ustalić, czy występują indywidualne przeciwwskazania.
8. Zbyt długie przebywanie w zimnej wodzie może wywołać hipotermię, odmrożenia i skutkować zagrożeniem życia.
9. Nabrzeże może być śliskie. Należy zachować szczególną ostrożność podczas poruszania się.
10. Po wyjściu z wody należy niezwłocznie osuszyć ciało i założyć ciepłe i suche ubranie.
11. WAKE ZONE STAWIKI nie ponosi odpowiedzialności za skutki kąpieli wynikające z zaniechań i działań niezgodnych z prawem, bądź regulaminem osób korzystających z obiektu oraz wynikające z działań i zaniechań osób trzecich, za które nie ponosi odpowiedzialności.

Regulamin wchodzi w życie od dnia 10 października 2021r.

Zarząd Akademia Sportu Stawiki Sp. z o.o.