

NÁVŠTEVNÝ PORIADOK

WELLNESS hotela ASTRUM Laus****

Návštevník Wellness centra hotela ASTRUM Laus ** je povinný:**

- Správať sa tak, aby svojim konaním nerušil ostatných návštevníkov
- Nespôsobovať nadmerný hluk
- Vstupovať len do priestorov určených návštevníkom
- Pred vstupom do priestorov sa osprchovať
- Riadiť sa pokynmi zamestnancov WELLNESS centra
- Uhradiť všetky spôsobené škody a straty na zariadení alebo na majetku iných návštevníkov
- Dbáť o osobnú bezpečnosť, za poranenia a úrazy, ktoré si návštevník zapríčiní vlastnou neopatrnosťou alebo nedodržaním návštevného poriadku, nenesie prevádzkovateľ žiadnu zodpovednosť

Do zariadenia majú ZÁKAZ VSTUPU osoby:

- Mladšie ako 15 rokov bez sprievodu staršej osoby
- Pod vplyvom alkoholu, drog alebo iných omamných látok,
- Postihnuté akoukoľvek chorobou ohrozujúcou zdravie ostatných návštevníkov
- Ktoré majú rušivý vplyv na poriadok a bezpečnosť prevádzky, ako aj osoby nerešpektujúce mravné a spoločenské zásady

Vo všetkých priestoroch WELLNESS je zakázané fajčiť.

Návštevník svojím vstupom do WELLNESS centra hotela ASTRUM Laus ****

vyjadruje súhlas s návštevným poriadkom.



POKYNY PRE POUŽÍVANIE SÁUN

1. Pred vstupom do sauny je každý návštevník povinný sa osprchovať.
2. Do sauny sa vstupuje bez plaviek a zahalený v plachte, čím sa vyvolá vyšší efekt potenia.
3. V saune sa dýcha zásadne ústami, pretože vysoká teplota a suchý vzduch vysušujú sliznicu a môžu spôsobiť bolesti hlavy.
4. V saune sa môže sedieť alebo ležať výlučne len na plachte.
5. Dokonalé prekrvenie organizmu sa c saune dosiahne v priebehu 10 – 15 minút. Potom sa odporúča telo ochladiť sprchou alebo v ochladzovacom bazéne studenou vodou. Telo ochladzujte zásadne od nôh smerom hore. Osušte sa a krátko pobudnite v odpočívacej miestnosti. Tento postup opakujte podľa kondície, najmenej však trikrát.
6. Po poslednom pobyte v saune si celé telo dôkladne opláchnite vlažnou vodou bez mydla a vyutierajte do sucha.
7. Nakoniec navštívte odpočívareň, zabaľte sa do deky a zostaňte ležať asi 30 minút. Ležte uvoľnene a relaxujte, čím výžite správny fyziologický účinok sauny.
8. V priestoroch sauny je zakázané konzumovať potraviny, alkoholické nápoje a fajčiť.
9. V prípade nevoľnosti počas návštevy sauny ihneď vyhľadajte zamestnanca prevádzky.
10. Do sauny nemajú prístup osoby, ktoré trpia príznakmi akútneho ochorenia, najmä zápalmi dýchacích ciest, so zvýšenými teplotami, kašľom, nádchou, hnačkami, bolesťami hlavy, malátnosťou a podobne.
11. Vstup nie je povolený ani osobám, ktoré trpia prenosnými chorobami a tiež bacilonosičom, ako i osobám, u ktorých sa v najbližšom okolí vyskytla prenosná choroba.

