

REGULAMIN KORZYSTANIA Z GORĄCEJ BALII OGRODOWEJ

1. Przed wejściem do Gorącej Balii należy zapoznać się z regulaminem.
2. Przy korzystaniu z Gorącej Balii należy bezwzględnie stosować się do regulaminu korzystania z Gorącej Balii, poleceń oraz informacji udzielanych przez gospodarzy.
3. Wszelkich regulacji urządzeń Gorącej Balii, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko gospodarz Apartamentów Górskie Widoki.
4. Z Gorącej Balii mogą korzystać wyłącznie osoby całkowicie zdrowe.
5. Z Gorącej Balii mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z Gorącej Balii tylko i wyłącznie w towarzystwie i na odpowiedzialność dorosłego opiekuna.
6. Osoby przebywające w Gorącej Balii deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
7. Zobowiązuje się użytkowników Gorącej Balii do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanej przestrzeni.
8. Przed wejściem do Gorącej Balii należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
9. W Gorącej Balii nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
10. Z Gorącej Balii należy korzystać w kostiumie bawełnianym.
11. Przed wejściem do Gorącej Balii należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
12. W Gorącej Balii przebywamy tak długo, jak długo czujemy się tam przyjemnie i komfortowo.
13. Zgodnie z przyjętymi zwyczajami w Gorącej Balii nie należy przeszkadzać innym głośną rozmową itp.
14. Przed ubraniem się przez chwilę należy odpocząć, aby tętno powróciło nam do normy. Zaleca napicie się wody w celu przywrócenia równowagi płynów w organizmie.
15. Jedno wejście do Gorącej Balii powinno trwać nie dłużej niż 10 minut. Po każdym wyjściu z Gorącej Balii należy schłodzić ciało chłodną wodą. Przed kolejnym wejściem należy odpocząć 10-15 minut.
16. Przebywanie w rozgrzanej Gorącej Balii przez dłuższy czas powoduje wzrost temperatury ciała, co może być niebezpieczne dla zdrowia.
17. Do korzystania z Gorącej Bali nie należy przystępować na czczo lub po zbyt obfitym posiłku (gorących kąpielach w bali należy zażywać jedną lub dwie godziny po posiłku – zależnie od obfitości). Z Gorącej Bali nie powinno się również korzystać bezpośrednio po wzmożonym wysiłku psychicznym czy fizycznym lub kiedy nie jest się w pełnej dyspozycji fizycznej lub psychicznej. Przed kąpielą ani w czasie jej trwania bezwzględnie nie powinno się pić napojów alkoholowych, pragnienie możemy gasić wodą, herbatami ziołowymi lub sokiem.
18. W Gorącej Balii i przy niej należy poruszać się bardzo ostrożnie, gdyż Balia i schodki mogą być śliskie.
19. Przed skorzystaniem z bali należy mieć pewność, czy jest to dla nas bezpieczne oraz czy istnieją choćby najmniejsze przesłanki, ażeby z niej nie skorzystać, dlatego zaleca się zasięgnięcie porady lekarskiej odnośnie ewentualnych ograniczeń w korzystaniu z Gorącej Balii spowodowanych stanem zdrowia.
20. Z Gorącej Balii mogą korzystać osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z Gorącej Balii.
21. Z Gorącej Balii korzystać nie mogą osoby:
 - Chore na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych;
 - Chore na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne;
 - Kobiety w okresie ciąży oraz w czasie menstruacji;
 - Osoby starszym, osłabionym oraz w stanie intoksykacji.
 - Osoby w ciąży oraz z jakimikolwiek problemami zdrowotnymi, u których wysiłek fizyczny może choćby potencjalnie zagrażać ich zdrowiu lub życiu, w ogóle nie powinny korzystać z obiektu.
 - osoby bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
 - osoby, które mają inne przeciwwskazania wynikające ze stanu ich zdrowia.
22. Korzystanie z Gorącej Balii odbywa się na własną odpowiedzialność użytkownika.
23. Na teren Gorącej Balii zabrania się:
 - wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
 - wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 - hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
 - wnoszenia napojów alkoholowych,
 - wnoszenia przedmiotów szklanych, ceramicznych i ostrych przedmiotów,
 - nie obyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - palenia tytoniu i innych substancji, palenia e-papierosów, zażywania narkotyków czy innych substancji psychoaktywnych,
 - niszczenia i uszkodzania wyposażenia.
24. Rodzice i opiekunowie prawni w ramach obowiązku nadzoru nad dzieckiem odpowiadają za wszelkie szkody spowodowane przez podopiecznych, którzy nie ukończyli 18 roku życia
25. Nie wolno wchodzić do Gorącej Balii po alkoholu, narkotykach lub zażyciu silnie działających leków.
26. Nigdy nie należy spać w Gorącej Balii. W Gorącej Balii należy przebywać w towarzystwie drugiej osoby, która może udzielić pomocy w przypadku zasłabnięcia.
27. Po zakończeniu seansu każdorazowo należy informować o Gospodarzy o zakończeniu seansu.
28. Korzystanie z Gorącej Balii jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.

RULES FOR USING THE HOT TUB

1. Before entering the hot tub, please read the rules.
2. When using the hot tub, you must strictly follow the rules for using the hot tub, as well as the instructions and information provided by the hosts.
3. Any adjustments to the Hot Tub equipment, in particular adjustments to the heating of the stove, may only be made by the host of Apartamenty Górskie Widoki.
4. Only persons in perfect health may use the Hot Tub.
5. The Hot Tub may be used by adults. Minors may use the Hot Tub only in the company and under the responsibility of an adult guardian.
6. Persons using the Hot Tub declare that they are fully physically and medically capable of using this type of treatment and are responsible for their own health.
7. Users of the Hot Tub are obliged to maintain order and cleanliness in the area used.
8. Before entering the Hot Tub, users must bathe with soap to remove all cosmetics and impurities.
9. Glasses and contact lenses must not be worn in the Hot Tub.
10. Cotton swimwear must be worn in the Hot Tub.
11. Before entering the Hot Tub, remove all metal objects, as they may cause burns.
12. Stay in the Hot Tub for as long as you feel comfortable and at ease.
13. In accordance with accepted customs, do not disturb others in the Hot Tub with loud conversations, etc.
14. Before getting dressed, rest for a moment to allow your heart rate to return to normal. It is recommended to drink water to restore the fluid balance in your body.
15. One session in the Hot Tub should last no longer than 10 minutes. After each session, cool your body down with cool water. Rest for 10-15 minutes before the next session.
16. Staying in the heated Hot Tub for a long time causes an increase in body temperature, which can be dangerous to your health.
17. Do not use the Hot Bali on an empty stomach or after a heavy meal (hot baths in the bali should be taken one or two hours after a meal, depending on how heavy it was). You should also not use the Hot Tub immediately after intense mental or physical exertion or when you are not in full physical or mental condition. Before and during the bath, you should absolutely not drink alcoholic beverages; you can quench your thirst with water, herbal teas, or juice.
18. Move very carefully in and around the Hot Tub, as the tub and steps may be slippery.
19. Before using the tub, make sure that it is safe for you and that there are no reasons, however minor, not to use it. It is therefore recommended to consult a doctor regarding any restrictions on the use of the Hot Tub due to your health condition.
20. The Hot Tub can be used by healthy people or people whose ailments do not constitute contraindications to using the Hot Tub.
21. The Hot Tub cannot be used by people:
 - Suffering from heart disease, hypertension, and blood vessel diseases;
 - Suffer from thyroid disease, claustrophobia, epilepsy, rheumatic conditions, cancer, acute infections, and asthma;
 - Are pregnant or menstruating;
 - Are elderly, frail, or intoxicated.
 - Pregnant women and persons with any health problems for whom physical exertion may potentially threaten their health or life should not use the facility at all.
 - Persons immediately after intensive endurance training,
 - Persons who have other contraindications resulting from their health condition.
22. Use of the Hot Tub is at the user's own risk.
23. The following is prohibited in the Hot Tub area:
 - entering while wearing clothes and shoes,
 - performing cosmetic procedures,
 - making noise and talking loudly,
 - bringing in dishes, food, and any foreign objects,
 - bringing in alcoholic beverages,
 - bringing in glass, ceramic, and sharp objects,
 - behaving in an indecent manner or in a manner commonly considered indecent or offensive,
 - smoking tobacco and other substances, smoking e-cigarettes, using drugs or other psychoactive substances,
 - destroying or damaging equipment.
24. Parents and legal guardians are responsible for any damage caused by their children under the age of 18 as part of their duty of supervision.
25. It is forbidden to enter the Hot Tub after consuming alcohol, drugs, or strong medication.
26. Never sleep in the Hot Tub. You must be accompanied by another person in the Hot Tub who can provide assistance in case of fainting.
27. After each session, you must inform the Hosts that the session has ended.
28. Use of the Hot Tub is tantamount to the person having read and accepted all of the above points of the regulations.