



## **NÁVŠTEVNÝ PORIADOK WELLNESS BYSTRINA**

Cieľom návštevného poriadku je dosiahnuť maximálny účinok procedúr na ľudský organizmus na zabezpečenie bezpečnosti všetkých návštevníkov tohto vitálneho sveta. Každý návštevník je povinný oboznámiť sa pri vstupe do Wellness centra s týmto návštevným poriadkom a dodržiavať jeho ustanovenia. Kúpou vstupenky návštevník akceptuje návštevný poriadok a jeho ustanovenia sa stávajú pre návštevníka záväznými

### ***Vstup do wellness***

1. Vstup do priestorov je povolený len v čase prevádzky a s platnou vstupenkou a čipovým náramkom. Čipový náramok je návštevník povinný odovzdať pri odchode. V prípade straty čipového náramku resp jeho znehodnotenia musí návštevník uhradiť sumu 5,00€. V cene vstupenky je započítané plachta a osuška. Otváracia doba prevádzky je 16:00-22:00 (zmena otváracích hodín vyhradená). Vstup do saunového sveta je jednorazový, maximálne 3 hodiny, ak sa uvedený čas prekročí, návštevník je povinný uhradiť doplatok.

2. Prevádzkovateľ si vyhradzuje právo na uzavretie Wellness centra počas prevádzkovej doby pre uzavretú spoločnosť (skupinová rezervácia). Počas tejto doby je wellness centrum pre verejnosť zatvorené.

3. Za stratené, alebo použité vstupenky sa náhrada neposkytuje.

4. Na prezliekanie je k dispozícii šatňa s komplexným sociálnym zázemím (WC, sprchy). Odev a obuv odkladajte do skriniek, ktoré sa nachádzajú v šatni.

5. Návštevník má plnú zodpovednosť za uzamknutie skrinky, v ktorej má uložené osobné veci, oblečenie a obuv. V prípade záujmu si cenné veci uložte v trezore, ktorý je k dispozícii vo wellness recepcii.

**6. Návštevník vstupuje do priestorov wellness zaodetý len v plachte, keď predtým si osobné veci uložil v určenej skrinke, umyl si celé telo mydlom, dôkladne sa osprchoval a poutieral. Vstup v plavkách alebo inom oblečení je zakázaný.**

7. V prípade prianí a sťažností je potrebné kontaktovať službukonajúceho zamestnanca.

8. Prvú pomoc zabezpečuje službukonajúci zamestnanec.

9. Návštevníci sú povinní dodržiavať pokyny určených zodpovedných zamestnancov.

10. Návštevníci sú povinní udržiavať v priestoroch Wellness čistotu a poriadok.

11. Vitálny svet je spoločným priestorom mužov a žien, pričom návšteva detí, resp. mladistvých do 15 rokov je zakázaná.

12. Vitálny svet je oázou zmyslových orgánov tepla, zvuku, vône a pod., preto sa vyžaduje od návštevníkov zachovanie pokoja a ticha.



13. Do priestorov vitálneho sveta je neprípustné prinášať sklenené poháre, fľaše a pod.

14. Pred vstupom do sveta vody, tepla, zvuku a voní nechajte svoje starosti a problémy pred dverami - prosím vstúpte!!!

## ***Zákaz vstupu do vitálneho sveta***

1. Pobyt v jednotlivých priestoroch, ktoré sa v zásade skladá z horúcich, chladných, vodných a oddycho- vých priestorov je určený len zdravým osobám.

2. Osoby, ktoré trpia cievnyimi a srdcovými chorobami majú vstup do priestorov relaxačného centra zaká- zaná, resp. si musia uvedomiť možnosť nepriaznivého pôsobenia na ich organizmus a o uvažovanej návšteve našich priestorov by sa mali poradiť so svojim osobným lekárom. Každý návštevník vitálneho sveta si musí uvedomiť, že do jeho priestorov vstupuje na vlastné nebezpečie!

3. Do priestorov vitálneho sveta je taktiež zákaz vstupu osobám, ktoré trpia príznakmi akútneho onemo- cnenia, najmä zápalmi dýchacích ciest, zvýšenými teplotami, kašľom, nádchou, hnačkovými ochoreniami, bolesťami hlavy, malátnosťou, ďalej hnisajúcimi, alebo krvavými ranami a pod.

4. Ďalej vstup do vitálneho sveta nie je povolený osobám, ktoré trpia infekčnými chorobami, bacilonosi- čom, osobám u ktorých sa v najbližšom okolí vyskytuje infekčné ochorenie.

5. Vstup do priestorov vitálneho sveta je prísne zakázaný osobám, ktoré javia príznaky použitia alko- hlu, zahmyzeným a špinavým osobám.

6. Vstup do wellnessu môže byť odopretý osobám, ktoré napriek upozorneniu vykazujú agresívne a nekon- trolovateľné správanie, porušujú ustanovenia návštevného poriadku, nedodržiavajú zásady hygieny a bezpečnosti a ich správanie je v rozpore s mravnými a spoločenskými zásadami .

7. Do Wellness je zákaz vstupu so zvieratami.

8. V priestoroch relaxačného centra je zákaz pitia a jedenia. V celom objekte je prísny zákaz fajčenia !

## ***Zodpovednosť***

1. Návštevník je povinný správať sa v priestoroch Wellness spôsobom, ktorý nepoškodzuje alebo neznehocuje majetok Wellness.

2. Návštevník je povinný nahradiť všetky škody, ktoré spôsobí svojim konaním alebo opomenutím.



3. Rodičia alebo sprevádzajúce osoby nad 15 rokov sú plne zodpovedné za správanie detí a pri porušení prevádzkového poriadku alebo iného zákazu prevádzkovateľ nezodpovedá za prípadný úraz alebo ujmu na zdraví.
4. Prevádzkovateľ nezodpovedá za škody, poranenia alebo úrazy spôsobené neopatrnosťou alebo nedodržaním tohto návštevného poriadku alebo pokynov zodpovedných zamestnancov Wellnes.
5. Škody spôsobené vo Wellnes návštevníkmi budú vymáhané podľa platných právnych predpisov SR.

## ***Doporučený proces návštevy vitálneho sveta***

1. V saune sa sedí zásadne na plachte.
2. V saune dýchajte ústami, pretože vysoká teplota a suchý vzduch vysušajú sliznicu a môžu spôsobiť bolesti hlavy.
3. Správajte sa vhodne, nerozprávajte hlasno, berte ohľad na ostatných návštevníkov.
4. Pobyt vo vitálnom svete doporučujeme začínať v parných priestoroch, kde teploty dosahujú max. 55° C pri 100%-nej vlhkosti prostredia. Informácia o teplote, vlhkosti a doporučenej dĺžke pobytu sa nachádza na informačnej tabuľke pri vstupe do jednotlivých priestorov. A postupne nasledujú procedúry, pričom záver by mal patriť klasickej horúcej saune.
5. Po každej teplej, alebo horúcej procedúre využite ochladenie tela v masážnej sprche, letnom daždi.
6. Celkový pobyt v relaxačnom centre by zo zdravotného hľadiska nemal presiahnuť 2 – 3 hodiny, pričom rozhodujúca je individuálna kondícia každého jedinca.
7. Prípadný úraz, zranenie, mimoriadna udalosť ktorá sa prihodí v priestoroch Vitálneho sveta musí byť nahlásený obsluhujúcemu personálu, ktorý zabezpečí potrebné ošetrenie, resp. lekársku pomoc.

## ***Vitálny svet - druh a spôsob využívania služieb***

Pri využívaní jednotlivých procedúr Vitálneho sveta doporučujeme postupné zaťažovanie organizmu, t.j. pobyt v parnej saune, potom horúcej saune a následne oddych. Medzi jednotlivými procedúrami sa doporučuje ochladenie tela a 5 – 10 minútová regeneračná prestávka.

**1/ Horúca sauna** – je odvodená od klasickej fínskej sauny s teplotou v rozpätí 95 – 98°C. Relatívna vlhkosť sa pohybuje od 45 - 50 %. Doporučená doba pobytu je 15 - 20 minút s opakovaním 2 – 3 krát po sebe. Po prehriati tela musí nastať jeho ochladenie a mierny oddych. Je dôležité nepreceňovať svoje sily a je potrebné vychádzať podľa individuálneho zdravotného stavu návštevníka.



Atrakciou našej horúcej sauny je atraktívna saunová pec, ktorá automaticky zvlhčuje priestor prenášaním lávových kameňov z priestoru pece do medeného kotlíka s vodou. Uvedený automatický proces zabezpečuje ustálenú vlhkosť priestoru.

**2/ Ladové vedro** – je súčasťou ochladzovacieho priestoru pri ochladzovacom bazéne a slúži na ochladenie tela miernejšou formou. Objem vody je cca 12 l a má teplotu 8 – 12°C.

**3/ Ochladzovací bazén** – je ochladzovací priestor po teplej a horúcej procedúre. Ochladenie tela nastáva pomalým vchádzaním do bazéna, pre odvážnych jeho skokom do chladnej vody. Ochladenie tela šokovou terapiou často chápanou ako vrchol ochladenia tela a pre saunových labužníkov tá najkrajšia procedúra. Nepreceňujte prosím svoje sily a nikdy sa neochladzujte samostatne. Teplota vody v rozpätí 8 – 12°C.

**4/ Parná sauna** – mentolová inhalácia - teplota v saune sa pohybuje od 45 – 55 o C, relatívna vlhkosť je 100 %. Vzduch je nasycovaný prírodným olejom mäty piepornej, resp. mentolom. Procedúra prečistí horné dýchacie cesty. Doporučená doba pobytu v tomto priestore je rovnako 15 minút. Kapacita 6 osôb.

**5/ Infra sauna** – je mierna procedúra prehriatia tela a je vhodná pre osoby zle znášajúce vysokú teplotu. Hĺbkové teplo stimuluje svaly a orgány, následkom čoho je zapríčinené silné potenie. Zvýšením telesnej teploty sa zaistí prekrvenie. Infra sauna je veľmi príjemná a nezaťažuje nadmerne organizmus. Teplota povrchu tela, max 2 mm pod pokožkou je 40 – 42 °C, vlhkosť vzduchu v priestore je v rozpätí 42 – 45 °C. Pobyt v kabíne doporučujeme v dĺžke 15 – 20 min. s dvojnásobných opakovaním.

**6/ Rímska parná sauna** – teplota v saune sa pohybuje od 42 – 44 °C. relatívna vlhkosť je 100 %. Vzduch nie je nasycovaný prírodným olejom čo ocenia alergici. Procedúra prečistí horné dýchacie cesty. Doporučená doba pobytu v tomto priestore je do 20 minút. Možnosť dvojnásobného opakovania.

**7/ Bylinková inhalácia** – je odvodená od klasickej fínskej sauny s teplotou v rozpätí 45 – 60 °C. Relatívna vlhkosť sa pohybuje od 55 – 60 %. Do priestoru sa odparujú prírodné arómy harmančeka a jazmínu . Doporučená doba pobytu je až 25 minút.

**8/ Fontánka s pitnou vodou** - pobyt vo vitálnom svete je náročný aj na udržanie pitného programu. Osvieženie pitnou vodou je nevyhnutné a pri 3-hod. pobyte ho opakujte najmenej štyri krát.

**9/ Whirpool** - Každá osoba má k dispozícii hydro-masážne trysky s prevzdušňovaním, centrálné na dne vzdušný gejzír. Prevádzka bazéna plne automatická s teplotou vody 34 – 36 °C. V priebehu 20 minút si svoje telo dostatočne prekrvíte.

**10/ Kneippov kúpeľ** - štyri monolitické bazéniky s technológiou automatického dopúšťania a vypúšťania vody. Teplá voda je prevzdušňovaná. Rozdiel teploty vody 15 – 36 °C robí túto procedúru jedinečnou na prekrvenie našich chodidiel. Masážne kamene premasírujú spodnú časť nôh. Pri procedúre je však potrebná chôdza v dĺžke 5 – 8 minút, pričom v jednom bazéniku by sme mali zotrvať približne pol minúty.

**11/ Sprcha so svetelnou terapiou** – automatická sprcha s veľkou 300 mm ružicou. Nasvietená striekajúca voda je príjemným relaxom. Teplota vody nastaviteľná v dvoch tepelných stupňoch. Možnosť voľby letnej a horúcej vody. Spúšťanie vody bezdotykovým kapacitným tlačidlom.

**12/ Masážna sprcha** – je obľúbenou procedúrou na prekrvenie celého tela a to teplotou vody podľa vlastného výberu. Čas osvieženie je dávkovaný automaticky.

**13/Turbo sprcha** – je modernou a z hygienického hľadiska efektívnou formou ochladenia celého tela. Čas osvieženia je dávkovaný automaticky.

**14/Teplé ležadlá** – doporučujeme absolvovať v záverečnej fáze vo vitálnom svete. Pohodlne sa usadte na vyhrievaných pohovkách s podložkami, uvoľnite sa, zavrite oči a nechajte sa unášať .

**15/ Tepidárium** - klasický relaxačný teplý kúpeľ s vyhrievanými ležadlami, ktorý ma tvoriť samotný záver pobytu vo vitálnom svete s možnosťou príjemného posedenia.