

WELLNESS BOOK

Bezpečnostné pokyny

- Každý návštevník je povinný sa pred vstupom do wellness centra umyť mydlom v priestore sprch, príp. použiť WC.
- Vstup do bazéna je povolený jedine v plavkách, iný kúpací odev nie je povolený.
- Z návštevy bazénov sú vylúčené všetky osoby, ktoré sú postihnuté kožnou chorobou, zvýšenou telesnou teplotou a pod., tiež osoby pod vplyvom alkoholu či omamných látok.
- Za poranenie a úrazy, ktoré si návštevník zapríčinil vlastnou neopatrnosťou alebo nedodržiavaním bazénového poriadku, nenesie prevádzkovateľ žiadnu zodpovednosť.
- Každý návštevník bazéna je povinný sa riadiť pokynmi zamestnancov, ktorí sú zodpovední za plynulosť prevádzky a dodržiavanie poriadku.
- Zákaz vstupu deťom do 12 rokov bez sprievodu rodiča, príp. inej zodpovednej osoby.
- Rodičia sú povinní zabezpečiť deťom (ktorým je to z hygienických dôvodov potrebné) plavecké plienky.
- Rodičia sú plne zodpovední za bezpečný pohyb svojich detí v celej časti wellness centra.
- Rodičia sú povinní zabezpečiť správanie sa svojich detí v zmysle prevádzkového poriadku, ako aj v zmysle interných predpisov pre správanie sa návštevníkov v celom priestore wellness centra a v bazénovej časti prevádzky.

V PRIESTOROCH BAZÉNOV:

- Z bezpečnostných dôvodov je prísne zakázané skákať do bazéna, kričať, písať, robiť nadmerný hluk, behať (nebezpečenstvo pošmyknutia), vzájomne sa potápať alebo hádzať iné osoby do vody.
- Je zakázané vstupovať do priestorov, ktoré nie sú určené pre návštevníkov, plúť na podlahu alebo do vody, používať pred kúpaním krémy a oleje a vstupovať do bazéna bez predchádzajúceho umytia.
- V priestoroch wellness centra je zakázaná konzumácia potravín, alkoholických nápojov a iných omamných látok.
- Je zakázané vstupovať do bazéna bez osprchovania a riadnej osobnej hygieny.
- Vstup do priestorov bazéna v obuvi je prísne zakázaný.
- Návštevníkom sa zakazuje požadovať od zamestnancov služby odporujúce bazénovému poriadku, svojvoľne používať lekárničku alebo bezdôvodne volať o pomoc vo vode.

V SAUNOVÝCH PRIESTOROCH:

- Vstup do sauny je prísne zakázaný deťom do 10 rokov.
- Deťom starším ako 10 rokov je vstup do sauny povolený len v sprievode rodiča alebo inej zodpovednej osoby.
- Rodičia sú povinní zabezpečiť správanie svojich detí v súlade s prevádzkovým poriadkom a internými predpismi platnými v celom wellness centre vrátane bazénovej a saunovej časti.
- Pri vstupe do sauny musí byť návštevník nahý, zabalený v plachte.
- Do sauny vstupujte nahý a suchí, aby ste dosiahli vyšší efekt potenia a maximálny účinok saunovania.

Safety instructions

- Every visitor is required to shower with soap before entering the wellness centre.
- Access to the pool is permitted only in swimwear. Other types of bathing clothing are not allowed.
- Visitors suffering from skin diseases, elevated body temperature, or those under the influence of alcohol or narcotic substances are not permitted to enter the wellness centre.
- The hotel operator accepts no responsibility for injuries caused by a visitor's own negligence or failure to comply with the pool rules.
- Every visitor is required to follow the instructions of the staff responsible for the smooth operation and order of the wellness centre.
- Children under 12 years of age are not permitted to enter without the supervision of a parent or another responsible adult.
- Parents are required to provide swimming diapers for children who need them for hygiene reasons.
- Parents are fully responsible for the safe movement and supervision of their children throughout the wellness centre.
- Parents are responsible for ensuring that their children behave in accordance with the operating rules and internal regulations applicable throughout the wellness centre and pool area.

IN THE POOL AREA:

- For safety reasons, it is strictly prohibited to jump into the pool, shout, whistle, make excessive noise, run (risk of slipping), push or submerge other persons, or throw other persons into the water.
- It is prohibited to enter areas not designated for visitors, spit on the floor or into the water, apply creams or oils before bathing, or enter the pool without washing beforehand.

- The consumption of food, alcoholic beverages, and other intoxicating substances is prohibited in the wellness centre.
- Entering the pool without showering and proper personal hygiene is prohibited.
- Entering the pool area in footwear is strictly prohibited.
- Visitors are not permitted to request services from staff that are contrary to the pool rules, use the first aid kit without authorization, or call for help in the water without a valid reason.

IN THE SAUNA AREA:

- Entry to the sauna is strictly prohibited for children under 10 years of age.
- Children over 10 years of age may enter the sauna only when accompanied by a parent or responsible adult.
- Parents are responsible for ensuring that their children behave in accordance with the operating rules and internal regulations applicable throughout the wellness centre, including the pool and sauna areas.
- When entering the sauna, visitors must be naked and wrapped in a sauna sheet.
- Enter the sauna naked and dry to achieve the best sweating effect and maximum sauna benefits.

Kontraindikácie

KEDY NIE JE VHODNÉ ABSOLVOVAŤ MASÁŽ ALEBO TERAPIU?

- Masážna terapia a procedúry nie sú vhodné po konzumácii výdatného jedla.
- Masáž sa neodporúča bezprostredne po nadmernej telesnej námahe, pri celkovom vyčerpaní a únave.
- Masáž sa nevykonáva počas tehotenstva a šestonedelia.
- Masáž nie je vhodná pri výskyte infekčných ochorení, zvýšenej telesnej teploty ani pri onkologických ochoreniach.
- Neošetrujú sa oblasti postihnuté kožnými zápalmi (vredy, plesňové ochorenia), kožnými poraneniami (odreniny, rany a pod.) ani kožné útvary, ako sú materské znamienka.
- Nemasírujú sa miesta s výrazne zväčšenými žľazami.
- Nemasírujú sa miesta postihnuté následkami úrazov, ako sú krvné výrony alebo iné poúrazové stavy.
- Zvlášť prísny zákaz platí pre masáž brucha pri bolestiach v brušnej dutine, pri bolestiach vaječníkov a počas menštruácie.

KONTRAINDIKÁCIE PRE VYKONANIE TERAPIE

Horúčka, nachladnutie (najmä počas chrípkového obdobia), infekcie a zápaly kože alebo dýchacích ciest, onkologické ochorenia, tuberkulóza (TBC), hemofília a iné krvácavé stavy, vysoký stupeň osteoporózy, hnisavé kožné ochorenia, kožné vyrážky, krátko po operácii, problémy s krvným tlakom a srdcovo-cievne ochorenia.

KEDY SA PORADIŤ S LEKÁROM?

Pri ochoreniach srdca (po infarkte, pri srdcových arytmiách, vysokom krvnom tlaku a pod.), pri cukrovke, pri epilepsii, pri chronických kožných ochoreniach, pri kŕčových žilách, počas tehotenstva.

Contraindications

WHEN IS MASSAGE OR THERAPY NOT RECOMMENDED?

- Massage therapy and treatments are not recommended immediately after consuming a heavy meal.
- Massage is not recommended immediately after excessive physical exertion, severe fatigue, or exhaustion.
- Massage treatments are not performed during pregnancy or the postpartum period.
- Massage is not suitable for individuals with infectious diseases, elevated body temperature, or cancer.
- Areas affected by skin inflammations (ulcers, fungal infections), skin injuries (abrasions, wounds, etc.), or skin lesions such as moles are not treated.
- Areas with significantly enlarged glands are not massaged.
- Areas affected by injuries, bruises, or other post-traumatic conditions are not massaged.
- Abdominal massage is strictly prohibited in cases of abdominal pain, ovarian pain, or during menstruation.

CONTRAINDICATIONS FOR THERAPY

Fever, colds (especially during flu season), infections and inflammations of the skin or respiratory tract, cancer and oncological conditions, tuberculosis (TB), hemophilia and other bleeding disorders, advanced osteoporosis, purulent skin diseases, skin rashes, recent surgery, blood pressure disorders and cardiovascular diseases.

WHEN SHOULD YOU CONSULT A DOCTOR?

In case of heart disease (history of heart attack, cardiac arrhythmias, high blood pressure, etc.), diabetes, epilepsy, chronic skin diseases, varicose veins, or during pregnancy.