



## REGULAMIN KORZYSTANIA "Marina Endorfin"

AZS COSA Oddział w Gdańsku

### I. ZASADY OGÓLNE

1. Marina Endorfin jest dostępna wyłącznie dla osób pełnoletnich.
2. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z obiektu tylko pod opieką prawnego opiekuna.
3. Korzystanie z sauny oraz strefy morsowania wymaga wcześniejszej rezerwacji.
4. Rezerwacji można dokonać w recepcji hotelu AZS COSA Oddział w Gdańsku.
5. Klient zobowiązany jest przybyć do recepcji 15 minut przed rozpoczęciem seansu w celu:

- Uregulowania opłaty w recepcji AZS COSA.
- Odebrania kluczyka do szatni.
- Otrzymania opaski oraz żetonu pod prysznic.

6. Obowiązkiem uczestnika jest zapięcie opaski na nadgarstku ręki na czas trwania seansu.
7. Po zakończeniu seansu kluczyk należy zwrócić w recepcji.
8. Zastrzegamy sobie prawo do odmowy świadczenia usług w przypadku nieprzestrzegania regulaminu.
9. Wszelkie pytania i wątpliwości można zgłaszać w recepcji hotelu AZS COSA Oddział w Gdańsku.

### II. GODZINY OTWARCIA

1. Marina Endorfin jest dostępna całodobowo, co umożliwia korzystanie o dowolnej porze.
2. Obiekt jest dostępny zarówno dla klientów indywidualnych, jak i grup zorganizowanych.
3. W każdy piątek sauna jest udostępniana wyłącznie dla osób indywidualnych w godzinach 17:00–22:00.
4. Rezerwacja indywidualna - 50,00zł/osoba.

### III. REZERWACJA

1. W Recepcji AZS COSA, tel. 519 166 307, e-mail: [recepca@azscosa.pl](mailto:recepca@azscosa.pl)
2. Rezerwacje należy dokonywać z wyprzedzeniem – 3 godziny przed planowanym czasem korzystania.

### IV. CENNIK

1. Rezerwacja do 4 osób – 200,00zł. Każda kolejna osoba – 40,00zł
2. Akceptujemy karty **Multi Sport** – szczegółowe informacje w Recepcji Hotelu.

### V. PRZYGOTOWANIE I BEZPIECZEŃSTWO

1. Klient zobowiązany jest do zapoznania się z regulaminem przed skorzystaniem z usług.
2. Przebywanie w saunie i strefie morsowania odbywa się na własną odpowiedzialność.
3. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
  - Pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.
  - Z przeciwwskazaniami zdrowotnymi (np. choroby serca, nadciśnienie).
  - Zaleca się wcześniejsze skonsultowanie stanu zdrowia z lekarzem.

### VI. ZACHOWANIE W STREFIE

1. W saunie należy korzystać z ręcznika (zakaz siadania bezpośrednio na deskach).
2. Zabrania się wnoszenia jedzenia, napojów i przedmiotów szklanych.
3. Obowiązuje przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.
4. Wchodząc do zimnej wody, pamiętaj, aby na brzegu znajdowała się osoba towarzysząca.
5. Sugerujemy, aby nie przekraczać 3 minut zanurzenia.
6. Prosimy nie zakłócać komfortu innych klientów.

### VII. OBOWIĄZEK ZACHOWANIA CZYSTOŚCI

1. Klient korzystający z sauny oraz szatni zobowiązany jest do pozostawienia miejsca w stanie nienagannym.
2. Zabrania ze sobą wszystkich osobistych przedmiotów.
3. Segregację wyrzucanych odpadów.
4. Zastrzegamy sobie prawo do naliczenia dodatkowej opłaty za sprzątnięcie w przypadku pozostawienia przez klienta znaczących zanieczyszczeń.

### VIII. UWAGI KOŃCOWE

1. Wszelkie pytania i uwagi dotyczące korzystania z Mariny Endorfin można kierować do recepcji AZS COSA.
2. Otrzymana opaska upoważnia do zniżki 10% w Restauracji AZS COSA.
3. Klient naruszający regulamin może zostać poproszony o opuszczenie strefy bez zwrotu kosztów.
4. Zapraszamy do korzystania z wyjątkowej strefy relaksu i zdrowia!



## REKOMENDOWANA FORMA KORZYSTANIA Z SAUNOWANIA I MORSOWANIA

### DLA NOWYCH UŻYTKOWNIKÓW

#### **PRZYGOTOWANIE:**

Przed pierwszym seansem zapoznaj się z regulaminem oraz zasadami bezpiecznego korzystania z sauny i strefy morsowania. Zabierz ze sobą ręcznik, klapki, strój kąpielowy oraz butelkę wody.

#### **SAUNOWANIE:**

Rozpocznij od krótkiego seansu w saunie (5–10 minut) w temperaturze 60–80°C.

Po wyjściu z sauny ochłódź się pod letnim prysznicem lub odpocznij przez kilka minut.

Powtórz cykl 2–3 razy, stopniowo zwiększając czas pobytu w saunie, ale nie przekraczaj 15 minut na jednym seansie.

#### **MORSOWANIE:**

Przed wejściem do zimnej wody wykonaj krótką rozgrzewkę (np. lekkie ćwiczenia).

Pierwsze wejście do wody powinno trwać 10–30 sekund. Stopniowo zwiększaj czas, ale nie przekraczaj 1–2 minut.

Po wyjściu z wody rozgrzej się, np. poprzez ruch lub suchy ręcznik.

#### **ODPOCZYNEK:**

Po zakończeniu sesji odpocznij przez 15–20 minut, nawadniając organizm wodą lub herbatą.

### DLA ZAAWANSOWANYCH UŻYTKOWNIKÓW

#### **PRZYGOTOWANIE:**

Zabierz ze sobą ręcznik, klapki, strój kąpielowy, olejki eteryczne (do sauny) oraz butelkę wody.

#### **SAUNOWANIE:**

Rozpocznij od 10–15 minut w saunie w temperaturze 80–100°C. Możesz skorzystać z aromaterapii (np. olejki eteryczne).

Po wyjściu z sauny ochłódź się pod zimnym prysznicem lub w strefie morsowania.

Powtórz cykl 3–4 razy, dostosowując czas do własnych preferencji i samopoczucia.

#### **MORSOWANIE:**

Przed wejściem do zimnej wody wykonaj krótką rozgrzewkę.

Wejście do wody może trwać 1–3 minut, w zależności od indywidualnej tolerancji na zimno.

Po wyjściu z wody rozgrzej się poprzez ruch lub suchy ręcznik.

#### **ODPOCZYNEK:**

Po zakończeniu sesji odpocznij przez 20–30 minut, nawadniając organizm wodą lub napojem izotonicznym.

#### **WSKAZÓWKI DLA WSZYSTKICH:**

Słuchaj swojego ciała – jeśli czujesz się zmęczony lub osłabiony, przerwij sesję.

Unikaj saunowania i morsowania bezpośrednio po posiłku lub na czczo.

Pamiętaj o regularnym nawadnianiu organizmu przed, w trakcie i po sesji.

***Marina Endorfin – miejsce, gdzie relaks spotyka się z harmonią!***

