

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. 45-60 minut przed planowanym korzystaniem z sauny należy rozpalić w piecu, używając podpałki i drewna. Następnie należy zamknąć drzwiczki w piecu pozostawiając lufcik w pozycji otwartej.
Zamknąć drzwi do sauny.
2. Do paleniska należy dokładać drewno, w celu podtrzymania ognia.
Dokładając drewno do pieca, należy powoli otwierać drzwiczki paleniska.
3. Kamienie polewamy wodą dopiero gdy w saunie osiągniemy wymaganą temperaturę.
4. Ze względów bezpieczeństwa dopuszczalną temperaturą dla ciała w saunie suchej jest 80°C (dzieci do 16 lat maksymalnie 60°C)
5. Najkorzystniejszym zabiegiem wystarczającym dla organizmu jest dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. Dłuższe przebywanie może być niebezpieczne dla zdrowia.
6. W saunie może przebywać jednocześnie max.6 osób.
7. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
8. W saunie wymagany jest kostium/ręcznik bawełniany.
9. Obuwie zostawiamy na zewnątrz.
10. Do sauny zabrania się wnoszenia jedzenia i picia.
11. Do sauny nie należy wchodzić na czczo, po obfitym posiłku oraz po spożyciu alkoholu.
12. Przed wejściem do sauny suchej należy dokładnie umyć ciało i wytrzeć się do sucha.
13. Nie korzystamy z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.
14. Z sauny suchej **nie mogą** korzystać osoby:
 - Cierpiące na jakąkolwiek dolegliwość skórą i inne choroby zgodne z przeciwwskazaniami lekarza (np. przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolności nerek, choroby płuc, astma, choroby

weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, tarczyca, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne)

- Kobiety w ciąży
- Dzieci i młodzież do lat 18 bez opiekuna.

15. Po każdorazowym opuszczeniu sauny należy się ochłodzić.

16. W czasie przerwy w zabiegu jak i po zakończeniu sesji w saunie wskazany jest wypoczynek jak i również uzupełnienie płynów w organizmie.

17. Za skutki zdrowotne z przebywania w saunie nie ponosimy odpowiedzialności.

18. Zobowiązuje się wszystkich użytkowników do przestrzegania regulaminu, zasad bezpieczeństwa oraz kulturalnego zachowania.