

REGULAMIN KORZYSTANIA Z BANI RUSKIEJ – SAUNY:

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez gospodarza.
3. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko gospodarz Lawendowej Osady.
4. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
5. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie i na odpowiedzialność dorosłego opiekuna.
6. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
7. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
8. Osobom zdrowym poleca się korzystanie z sauny dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności organizmu.
9. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
10. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
11. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym.
12. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe zależności od tolerancji organizmu.
13. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
14. Do sauny należy wejść po dokładnym umyciu całego ciała i jego osuszeniu.
15. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
16. Nie należy siadać bezpośrednio na powierzchniach drewnianych. W saunie należy siedzieć na własnym suchym ręczniku. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
17. W saunie przebywamy tak długo, jak długo czujemy się tam przyjemnie i komfortowo.
18. Zgodnie z przyjętymi zwyczajami w saunie nie należy przeszkadzać innym głośną rozmową itp.
19. Nie należy polewać kamieni nadmierną ilością wody. Powstająca para wodna ma temperaturę wrzenia i może dojść do poparzenia!
20. Po wyjściu z sauny należy dokładnie spłukać całe ciało.

21. Przed ubraniem się przez chwilę należy odpocząć, aby tętno powróciło nam do normy. Zaleca napicie się wody w celu przywrócenia równowagi płynów w organizmie.
22. Jedno wejście do sauny powinno trwać nie dłużej niż 10 minut. Po każdym wyjściu z sauny należy schłodzić ciało chłodną wodą. Przed kolejnym wejściem należy odpocząć 10-15 minut.
23. Przebywanie w rozgrzanej saunie przez dłuższy czas powoduje wzrost temperatury ciała, co może być niebezpieczne dla zdrowia.
24. W saunie należy zachować szczególną ostrożność pamiętając, że panująca w niej temperatura powoduje silne nagrzanie wnętrza i elementów w nim się znajdujących oraz tekstyliów. Odczucia doznawane w saunie są subiektywne, dlatego zawsze należy być czujnym uważając na to, czy temperatura nie jest za wysoka.
25. Bezpośrednio pod sufitem sauny panuje najwyższa temperatura.
26. W saunie należy poruszać się bardzo ostrożnie, gdyż podest i podłoga mogą być śliskie.
27. Zaleca się zasięgnięcie porady lekarskiej odnośnie ewentualnych ograniczeń w korzystaniu z Sauny spowodowanych stanem zdrowia.
28. Z sauny mogą korzystać osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z sauny.
29. Z sauny 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, osłabione 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,
30. Korzystanie z sauny odbywa się na zawsze własną odpowiedzialność użytkownika.
32. Nie wolno dotykać żadnych elementów pieca i rozgrzanych kamieni, ponieważ grozi to poparzeniem.
33. Nie wolno kłaść żadnych przedmiotów na piecu i rozgrzanych kamieni, ponieważ grozi to pożarem.
34. Dzieci w wieku od lat 4 do lat 18 mogą korzystać z obiektu tylko i wyłącznie pod stałą opieką rodzica bądź opiekuna, na ich odpowiedzialność. Dzieci poniżej 5 lat nie mogą korzystać z obiektu w ogóle. Osoby niepełnoletnie w wieku, mogą korzystać z obiektu pod stałą opieką rodzica bądź opiekuna ewentualnie pod nieobecność rodzica lub opiekuna prawnego, jednak za pisemną uprzednią zgodą rodzica lub opiekuna złożoną na w obecności gospodarza Lawendowej Osady.
35. Zgoda może być udzielona jedynie na udostępnionym przez Lawendową Osadę formularzu. W każdym poszczególnym przypadku, o którym mowa w pkt 34, gospodarze Lawendowej Osady nie

świadczą jakiegokolwiek opieki nad dziećmi i młodzieżą. Korzystanie przez dziecko lub młodzież w każdym z przypadków, o jakich mowa w pkt 34 ma miejsce tylko i wyłącznie na ryzyko rodzica lub opiekuna prawnego.

36. Na teren sauny zabrania się:

- wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
- wykonywania zabiegów kosmetycznych,
- hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
- wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych, naczyń szklanych i ceramicznych.
- wnoszenia napojów alkoholowych,
- nie obyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
- palenia tytoniu i innych substancji oraz e-papierosów.
- niszczenia i uszkodzania wyposażenia.

37. Rodzice i opiekunowie prawni w ramach obowiązku nadzoru nad dzieckiem odpowiadają za wszelkie szkody spowodowane przez podopiecznych, którzy nie ukończyli 18 roku życia

38. Nie wolno wchodzić do sauny po alkoholu, narkotykach lub zażyciu silnie działających leków.

39. Nigdy nie należy spać w gorącej saunie. W saunie należy przebywać w towarzystwie drugiej osoby, która może udzielić pomocy w przypadku załabnięcia.

40. Nie należy wieszać ubrań do wyschnięcia w saunie.

41. Należy powoli i ostrożnie przemieszczać się pomiędzy ławami wyższymi i niższymi.

42. Po zakończeniu seansu każdorazowo należy informować o Gospodarzy o zakończeniu seansu.

43. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.