

§1 Zalecenia ogólne

1. Zmiany lub odwołania rezerwacji można dokonać najpóźniej 5 pełnych dni przed rozpoczęciem rezerwacji, tj. jeżeli rezerwacja jest przewidziana na piątek 10 danego miesiąca, ostatej zmiany można dokonać w niedzielę 5 danego miesiąca
2. Przed wejściem na teren Sauny i przed rozpoczęciem korzystania należy zapoznać się z regulaminem.
3. Wszelkie osoby korzystające z sauny, balii z ciepłą i zimną wodą czynią to na własne ryzyko i odpowiedzialność.
4. odpowiedzialność.
5. Z saun, mogą korzystać osoby: młodzież do 18 roku życia tylko pod opieką osoby dorosłej i na jej odpowiedzialność, osoby pełnoletnie (powyżej 18 roku życia) mogą korzystać z sauny bez nadzoru osoby dorosłej
6. Przy korzystaniu z sauny, balii z ciepłą i zimną wodą należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników.
7. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
8. Jednocześnie w saunie może przebywać max .8 osób
9. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
10. W saunach znajduje się oświetlenie kolorowe, które może wywołać atak padaczki.
11. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha.
12. Do kąpieli w saunie trzeba zaopatrzyć się w obuwie typu klapki, mydło oraz dwa grube ręczniki; jeden służy do wycierania się, a drugi jako podkładka na fawę.
13. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy bezwzględnie zdjąć obuwie.
14. W saunie suchej drewnianej należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy.
15. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
16. Osoby chore oraz o niestabilnym stanie zdrowia powinny korzystać z saun i innych urządzeń ze szczególną ostrożnością (lub po konsultacji ze swoim lekarzem).
17. Jedno wejście do sauny powinno trwać od 5 do 15 minut, a całkowity czas przebywania nie powinien przekroczyć 30 minut. Dwukrotne korzystanie jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu.
18. Dopuszczalna ze względów bezpieczeństwa temperatura i wilgotność dla organizmu i ciała to: Sauna Sucha temperatura min. 85°C – max. 90°C wilgotność 10% - 15%

§2 Nie zaleca się

1. Wchodzenia do balii z ciepłą i zimną wodą bezpośrednio po wyjściu z sauny.
2. Korzystania z Sauny osobom, których oznaki zewnętrzne wskazują na: zakaźne choroby skóry i inne choroby zakaźne, grzybice, brodawce, rumień, róża itp., otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, brak higieny osobistej, częste iniekcje dożylnie na kończynach, trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi, agresywne zachowania. korzystania z saun kobietom w czasie menstruacji.
3. Dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych.
4. Wnoszenia do pomieszczenia sauny naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych.
5. Wnoszenia lodu do sauny.
6. Smarowania ciała i twarzy kremami w trakcie przebywania w saunie.

§3 WSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY

- bolesne napięcia mięśni,
- przewlekłe reumatyczne zapalenie stawów,
- zeszywniające zapalenie stawów,
- przewlekłe zapalenie i nieżyt oskrzeli,
- astma oskrzelowa,
- niskie ciśnienie krwi,
- zaburzenia przemiany materii,
- dolegliwości okresu klimakterycznego,

- zaburzenia miesiączkowania,
- jako środek hartujący przy zmniejszonej odporności na infekcje i przeziębienia,
- w odnowie biologicznej.

§4 PRZECIWWSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY

- ostre stany reumatyczne,
- nowotwory,
- ostre infekcje i stany astmy,
- niewydolność sercowo – krążeniowa,
- niewydolność wieńcowa,
- nadciśnienie,
- zakrzepowe zapalenie żył,
- epilepsja,
- klaustrofobia.