

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY FIŃSKIEJ

1. Wskazania i przeciwwskazania.

- 1.1. Sauna fińska (tzw. sucha) jest wskazana dla osób, które cierpią na:
 - 1.1.1. Choroby układu oddechowego (przewlekłe nieżyty górnych dróg oddechowych, gardła, krtani, tchawicy, przewlekłe zapalenia zatok, oskrzeli, astma oskrzelowa, stany wyczerpania głosowego)
 - 1.1.2. Choroby układu ruchu (zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, zwyrodnienie kręgosłupa i stawów, przewlekłe reumatoidalne zapalenie stawów, łagodne postacie gościec przewlekłego postępującego, gościec zwyradniający kostno-stawowy przy pełnej sprawności ruchowej, gościec mięśniowo-ścięgnisty)
 - 1.1.3. Choroby ortopedyczno-urazowe (stany pourazowe kości i stawów, stany pooperacyjne kości i stawów przy pełnej sprawności ruchowej, stany po zapaleniu stawów, mięśni, więzadeł torebek stawowych)
 - 1.1.4. Choroby układu nerwowego (zespoły korzonkowe, dyskopatie, nerwice, zaburzenia snu)
 - 1.1.5. Choroby kobiece (następstwa po zapaleniu narządów płciowych, stany pooperacyjne, zaburzenia cyklu miesięczkowego, niepłodność, oziębłość płciowa)
 - 1.1.6. Choroby dziecięce (nieżyty górnych dróg oddechowych: katar, nawracające zapalenie uszu, angina; nadmierna pobudliwość nerwowa, trudności w zasypianiu, zaburzenia łaknienia, otyłość, paraliż dziecięcy)
 - 1.1.7. Choroby skóry (alergiczne choroby skóry, trądzik, nawrotowe ropne zapalenia skóry, schorzenia łojotokowe skóry)
 - 1.1.8. Choroby układu trawienia (zaburzenia czynnościowe i nieżyty żołądka, jelit, choroby wrzodowe żołądka i dwunastnicy)
 - 1.1.9. Choroby układu krążenia (neurogenne zaburzenia rytmu serca, nerwica sercowo-naczyniowa, stany po przebytym zapaleniu żył)
- 1.2. Z sauny suchej nie należy korzystać w fazie rozwijającej się lub w pełni rozwiniętej choroby. Przeciwwskazaniem są:
 - przeziębienia, grypa i wysoka temperatura
 - ostre stany zapalne
 - nosicielstwo chorób zakaźnych
 - choroby serca
 - nadciśnienie tętnicze, zylaki, niewydolność krążenia
 - grzybica i choroby skóry
 - choroby nowotworowe
 - choroba płuc, astma
 - choroby weneryczne, epilepsja, jaskra
 - kruche naczynia krwionośne
 - nadczynność tarczycy
 - ostra faza trądziku różowatego
 - wrzody
 - niewydolność nerek
 - cukrzyca
 - ciąża
 - menstruacja.

- 2.9. Zabrania się korzystania z sauny w kostiumie kąpielowym, mokrym ręczniku i kłapkach basenowych.
- 2.10. W saunie nie wolno:
 - uprawiać seksu,
 - spożywać posiłków i napoi,
 - palić wyrobów tytoniowych,
 - korzystać z papierosów elektronicznych.
- 2.11. W saunie należy zachować ciszę i spokój.
- 2.12. Z sauny nie należy korzystać na czczo lub po zbyt obfitym posiłku, najlepiej jedną lub dwie godziny po konsumpcji. Nie pijemy dużo wody, wykluczamy całkowicie napoje alkoholowe. Poprzestajemy na szklance herbaty lub soku owocowego
- 2.13. Z sauny nie wolno korzystać bezpośrednio po dużym wysiłku psychicznym lub fizycznym. Zaleca się odpoczynek od 15 do 30 minut
- 2.14. Pobyt w saunie powinien trwać od 8 do 12 minut. Przebywanie w saunie nie powinno trwać dłużej niż 15 minut
- 2.15. Po wyjściu z sauny ciało należy schłodzić zimnym prysznicem, zaczynając od stóp, nóg, kierując się w stronę serca

3. Postanowienia końcowe

- 3.1. Osoby naruszające postanowienia niniejszego regulaminu będą wypraszane z sauny bez prawa do rekompensaty z tytułu niewykorzystanych świadczeń.
- 3.2. W przypadku zniszczeń powstałych w wyniku naruszenia niniejszego regulaminu osoby, które wyrządziły szkodę będą zobowiązane do pokrycia kosztów jej naprawy. Jeżeli w wyniku korzystania z sauny w kostiumie kąpielowym dojdzie do odbarwienia drewnianej ławy osoby nieprzestrzegające powyższych zasad będą obciążane kosztami usunięcia plam.
- 3.3. Zastrzegamy sobie prawo do odmowy świadczenia usług osobom:
 - będącym pod widocznym wpływem alkoholu lub środków odurzających,
 - zachowującym się agresywnie, w sposób powszechnie uznany za wulgarny,
- 3.4. Sprzedawca usługi nie bierze odpowiedzialności za następstwa powstałe w wyniku wpływu sauny na zdrowie osób korzystających oraz za następstwa będące wynikiem naruszenia niniejszego regulaminu. Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za to, że w wyniku korzystania z sauny nie osiągnięto rezultatów leczniczych o których mowa w punkcie 1.1.

Bolesławów, dnia 12.09.2020

2. Zasady korzystania

- 2.1. Korzystający z sauny ponosi pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo osób korzystających wspólnie z sauny.
- 2.2. Z sauny można korzystać tylko w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia.
- 2.3. Do strefy SPA należy:
 - wchodzić w kłapkach basenowych,
 - zabrać ze sobą dwa duże ręczniki kąpielowe oraz mały ręcznik pod stopy (dodatkowe ręczniki można wypożyczyć odpłatnie w recepcji)
- 2.4. Przed wejściem do sauny należy udać się pod prysznic w celu dokładnego umycia ciała z użyciem mydła, następnie ciało należy osuszyć dokładnie ręcznikiem.
- 2.5. Przed przystąpieniem do seansu w saunie należy pamiętać o zdjęciu kostiumu kąpielowego oraz owinięciu się w suchy ręcznik lub prześcieradło, a także pozostawieniu kłapek basenowych przed wejściem do sauny.
- 2.6. W saunie fińskiej usiądź lub połóż się tak, aby żadna część ciała nie przylegała bezpośrednio do drewnianej ławy.
- 2.7. Z sauny mogą korzystać samodzielnie tylko osoby pełnoletnie. Osoby nieletnie mogą korzystać z sauny tylko pod opieką opiekuna prawnego.
- 2.8. Do sauny nie wolno wносить jedzenia, napojów, pojemników, butelek, wszelkiego rodzaju toreb, plecaków innych przedmiotów za wyjątkiem ręczników czy też prześcieradła.