



Regulamin korzystania z Bani i gorącej beczki

UWAGA: ISTNIEJĄ PEWNE GRUPY CHORÓB I DOLEGLIWOŚCI, KTÓRE STANOWIĄ PRZECIWWSKAZANIE DO KORZYSTANIA Z SAUNY I GORĄCEJ BECZKI

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, skonsultuj się z lekarzem. Dzieci i osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny i beczki tylko pod opieką i na odpowiedzialność rodziców. Wchodząc do sauny korzystający potwierdza, że jego stan zdrowia na to pozwala. Za szkody zdrowotne związane z przebywaniem w ruskiej bani i gorącej beczce, powstałe z przyczyn nieleżących po naszej stronie, nie ponosimy odpowiedzialności.

Podczas korzystania z beczki i sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania. Korzystający z sauny i beczki ponoszą materialną odpowiedzialność za uszkodzenia i szkody powstałe z ich winy.

Bania, czyli sauna:

1. obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu, wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych
2. nie wolno dotykać pieca, jest bardzo gorący; rodzice odpowiadają za bezpieczeństwo dzieci
3. nie należy wchodzić do bani ani głodnym (grozi to omdleniem), ani z pełnym żołądkiem
4. przed wejściem do sauny obowiązkowo bierzemy prysznic
5. nie wolno wchodzić do sauny z nałożonymi na twarz i ciało kremami; wchodzimy bez metalowych przedmiotów (niebezpieczeństwo poparzenia), okularów i szkielek kontaktowych, obuwie zostawiamy przed wejściem.
6. do sauny wchodzimy nago (nie w kostiumie) owinięci ręcznikiem, w którym zostajemy, albo który rozkładamy na ławce.
7. podczas siedzenia lub leżenia w ruskiej bani konieczne jest podłożenie ręcznika pod całe ciało.
8. od czasu do czasu można polać kamienie wodą w cebra – wzrasta wówczas wilgotność i temperatura w bani
9. bezwarunkowo przerywamy pobyt w saunie, jeżeli czujemy, że organizm ciężko znosi wysoką temperaturę. Niewskazane jest samotne korzystanie z sauny
10. najlepiej zaplanować od 2 do 3 wejść, przy czym 1 wejście maksymalnie do 15 minut.
11. po wyjściu z bani polecamy ciepły i zimny prysznic; należy stopniowo ochładzać organizm, gdyż gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla zdrowia.



12. następnie otulamy się w ręcznik lub własny szlafrok i odpoczywamy, popijając wodę; w trakcie pobytu w saunie organizm traci ok. 0,5 -1,5 litra płynów, dlatego bardzo ważne jest uzupełnienie ich na godzinę przed wejściem do sauny oraz podczas i po sesji, najlepiej wodą mineralną, herbatą, naturalnymi sokami. W związku z dużą utratą płynów zawroty głowy w saunie mogą być objawem odwodnienia organizmu.

Co oferujemy, a co trzeba wziąć ze sobą:

- prosimy o zabranie do bani kłapek – buty zdejmujemy najlepiej od razu na tarasiku
- jeśli między wejściami do bani preferują Państwo odpoczynek w szlafroku, prosimy o przyniesienie własnego
- zapewniamy: ręczniki, mydło, wodę, napar ziołowy

Gorąca Beczka, czyli balia kąpielowa:

1. Przed wejściem do beczki należy:
 - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe,
 - zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem
 - zdjąć obuwie.
2. Zabrania się kładzenia jakichkolwiek przedmiotów (ręczników, szlafroków itp.) na piecu lub w jego pobliżu.
3. Pierwszym rozpaleniem ognia w piecu beczce mogą zajmować się jedynie nasi pracownicy. Podczas korzystania z beczki nie wolno stosować żadnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji.
4. Jeśli goście wynajęli beczkę na dłużej niż na 1 wieczór, zostaną poinstruowani jak rozpałać w piecu, Po rozpaleniu w piecu należy dokładać drewno o aż do momentu osiągnięcia pożądanej temperatury wody.
5. Nie należy dotykać elementów pieca w beczce, tych wystających na powierzchni ani tych zanurzonych w wodzie – mogą być bardzo gorące!