

REGULAMIN Sauny Fińskiej 100°C

1. Sauna fińska jest integralną częścią Spa & Wellness i obowiązują na jej terenie przepisy Regulaminu Spa & Wellness.
2. Przed wejściem do pomieszczenia sauny fińskiej należy zapoznać się z Regulaminem.
3. Korzystanie z sauny fińskiej jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy Regulaminu.
4. Przy korzystaniu z sauny fińskiej należy bezwzględnie stosować się do Regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników Spa & Wellness.
5. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie fińskiej kierownictwo Fundacji nie ponosi odpowiedzialności.
6. Z sauny fińskiej mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
7. Dzieci i młodzież do lat 18 mogą przebywać w saunie fińskiej wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
8. Zabrania się korzystania z sauny fińskiej osobom, których oznaki zewnętrzne wskazują na: zakaźne choroby skóry i inne choroby zakaźne, grzybicę, brodawicę, trądzik, rumień róża itp., otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, brak higieny osobistej, trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi.
9. Nie zaleca się korzystania z sauny fińskiej osobom z niewydolnością sercowo-krążeniową, po zawale serca, z nadciśnieniem, zakrzepicą, podczas ostrych infekcji i w stanach gorączkowych, w chorobach nowotworowych, w chorobach nerek, padaczce, klaustrofobii, psychozie, ostrych stanach reumatycznych, z chorobami tarczycy i kobietom w okresie ciąży oraz menstruacji.
10. W pomieszczeniu sauny fińskiej panuje temperatura ok. 90 - 110 °C i wilgotność powietrza ok. 10 %.
11. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie fińskiej należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów). Zakaz osobom postronnym sypania lodu na piec.
12. Przed wejściem do sauny fińskiej należy:
 - załatwić potrzeby fizjologiczne
 - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała
 - zdjąć okulary i szkła kontaktowe
 - umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha
 - zdjąć obuwie basenowe
 - zaopatrzyć się w dwa suche i czyste ręczniki.
13. Zalecamy, aby zdjąć strój kąpielowy przed skorzystaniem z sauny fińskiej, osoby przebywające w strojach kąpielowych powinny mieć kostium zakryty ręcznikiem. Strój kąpielowy nie może dotykać bezpośrednio do siedziska.
14. W saunie fińskiej należy korzystać z dwóch ręczników – siadać/leżeć na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręczniki powinny być rozłożone tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska. Ręczniki szybko schnące są przeciwwskazane – korzystamy z naturalnych materiałów do okrycia – bawełniany ręcznik, pareo czy prześcieradło.
15. Zabiegi w saunie fińskiej oraz obsługa pieca leży wyłącznie po stronie pracowników SPA. Klientom zabrania się wykonywania tych czynności.

16. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi Spa & Wellness.
17. W saunie fińskiej obowiązuje zakaz spożywania posiłków, wnoszenia jakichkolwiek naczyń, prowadzenia głośnych rozmów, wnoszenia telefonów komórkowych oraz zabrania się wykonywania zabiegów kosmetycznych.
18. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.
19. Wewnątrz sauny fińskiej okresowo wykonywany jest zabieg Aufguss (trwający ok. 7-10 min.), którego nie należy przerywać.
20. Zabieg Aufguss w saunie fińskiej poprzedzany jest wietrzeniem pomieszczenia, dlatego na 5 min przed zabiegiem wszyscy są wypraszani na zewnątrz.
21. Każdy zabieg Aufguss powinien być zapisany na tablicy informacyjnej na co najmniej 20 min przed jego rozpoczęciem.
22. W saunie fińskiej zabronione są zachowania, które mogą wywołać u innych zażenowanie, w szczególności obcowanie płciowe i inne czyny, które mogą zostać potraktowane jako zachowanie nieobyczajne w rozumieniu przepisów Kodeksu Wykroczeń.