

REGULAMIN Bani Ruskiej

1. Bania ruska jest integralną częścią Spa & Wellness i obowiązują na jej terenie przepisy Regulaminu Spa & Wellness.
2. Przed wejściem do pomieszczenia bani ruskiej należy zapoznać się z Regulaminem.
3. Korzystanie z bani ruskiej jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy Regulaminu.
4. Przy korzystaniu z bani ruskiej należy bezwzględnie stosować się do Regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników Spa & Wellness.
5. Za skutki zdrowotne przebywania w bani ruskiej kierownictwo Fundacji nie ponosi odpowiedzialności.
6. Z bani ruskiej 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 bani ruskiej wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
8. Zabrania się korzystania z bani ruskiej 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 bani ruskiej 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 bani ruskiej panuje temperatura ok. 98 °C i wilgotność powietrza powyżej 45 %.
11. Przed wejściem do bani ruskiej należy:
 - zapoznać się z technologią zabiegów i zaopatrzyć w wyposażenie zgodnie z instrukcją „Zasady korzystania z bani ruskiej”
 - 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
 - zaopatrzyć się w czapkę filcową zabezpieczającą głowę przed przegrzaniem oraz rękawicę filcową (do masażu witkami).
12. Zalecamy, aby zdjąć strój kąpielowy przed skorzystaniem z bani ruskiej, osoby przebywające w strojach kąpielowych powinny mieć kostium zakryty ręcznikiem. Kostium nie może dotykać bezpośrednio do siedziska
13. W bani ruskiej 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.
14. Piec w bani ruskiej obsługują wyłącznie pracownicy SPA lub osoby przez nich wskazane natomiast zabiegi mogą wykonywać jedynie pracownicy SPA.
15. Zakaz używania lodu wewnątrz bani ruskiej.

16. Wewnątrz bani ruskiej okresowo wykonywany jest zabieg Flaga (trwający ok. 10-12 min.), którego nie należy przerywać – nie wchodzimy podczas seansu.
17. Zabieg Flaga w bani ruskiej poprzedzany jest wietrzeniem pomieszczenia, dlatego na 5 min przed zabiegiem wszyscy są wypraszani na zewnątrz.
18. Każdy zabieg Flaga powinien być zapisany na tablicy informacyjnej na co najmniej 20 min przed jego rozpoczęciem.
19. Liczbę osób korzystających z bani ruskiej reguluje miejsce siedzące – nie ma miejsc stojących.
20. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi Spa & Wellness.
21. W bani ruskiej obowiązuje zakaz spożywania posiłków, wnoszenia jakichkolwiek naczyń, prowadzenia głośnych rozmów, wnoszenia telefonów komórkowych oraz zabrania się wykonywania zabiegów kosmetycznych.
22. W trakcie pobytu w bani ruskiej nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.
23. W bani ruskiej 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.