

Regulamin bani ruskiej

1. Bania ruska jest integralną częścią Odnowy Biologicznej i obowiązują na jej terenie przepisy regulaminu Odnowy Biologicznej.
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 Odnowy Biologicznej.
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. Nie zaleca się korzystania z bani ruskiej osobom:
 - a. chorym na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
 - b. chorym na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
 - c. z gorączką
 - d. kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży
 - e. z ostrymi stanami zapalnymi skóry, ranami otwartymi skóry
9. W pomieszczeniu bani ruskiej panuje temperatura ok. 98 °C i wilgotność powietrza powyżej 45 %
10. Przed wejściem do bani ruskiej należy:
 - a. zapoznać się z technologią zabiegów i zaopatrzyć w wyposażenie zgodnie z instrukcją „Zasady korzystania z bani ruskiej”
 - b. załatwić potrzeby fizjologiczne
 - c. zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
 - d. zdjąć okulary i szkła kontaktowe
 - e. umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha.
 - f. zdjąć strój kąpielowy i obuwie basenowe
 - g. zaopatrzyć się w suchy i czysty ręcznik
 - h. zaopatrzyć się w czapkę filcową zabezpieczającą głowę przed przegrzaniem oraz rękawicę filcową (do masażu wtkami)
11. W bani ruskiej należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
12. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi Odnowy Biologicznej.
13. W Bani Ruskiej obowiązuje zakaz spożywania posiłków, prowadzenia głośnych rozmów oraz rozmawiania przez telefon komórkowy.
14. 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.

Prezes Fundacji

Dariusz Pastor