

## Regulamin sauny fińskiej suchej

1. Sauna fińska jest częścią Odnowy Biologicznej i obowiązują na jej terenie przepisy regulaminu Odnowy Biologicznej
2. Przed wejściem do 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 Odnowy Biologicznej.
5. Za skutki zdrowotne przebywania w sauny 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 sauny fińskiej wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
8. Nie zaleca się korzystania z sauny fińskiej 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 sauny fińskiej panuje temperatura ok. 90°C - 110°C i wilgotność powietrza ok. 10 %
10. Regulacja temperatury i wilgotności w sauny fińskiej należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
11. Przed wejściem do pomieszczenia sauny fińskiej należy:
  - a. załatwić potrzeby fizjologiczne
  - b. zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
  - c. zdjąć okulary i szkła kontaktowe
  - d. umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha.
  - e. zdjąć strój kąpielowy i obuwie basenowe
  - f. zaopatrzyć się w suchy i czysty ręcznik
12. W saunie fińskiej należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
13. Zabrania się wykonywania wewnątrz sauny fińskiej zabiegów kosmetycznych.
14. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi Odnowy Biologicznej lub nacisnąć przycisk alarmowy.
15. Wewnątrz sauny fińskiej okresowo wykonywany jest zabieg Aufguss (trwający ok. 7 min.), którego nie należy przerywać.
16. 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.

Prezes Fundacji

Dariusz Pastor