



## REGULAMIN KORZYSTANIA Z BANI

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

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

### BEZPIECZEŃSTWO:

- obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu, wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych nie wolno dotykać pieca, jest bardzo gorący; rodzice odpowiadają za bezpieczeństwo dzieci
- podczas korzystania z ruskiej bani nie stosujcie na własną rękę żadnych własnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji

### CO OFERUJEMY, A CO TRZEBA WZIĄĆ ZE SOBĄ:

- prosimy o zabranie do bani kłapek oraz wody do picia, a najlepiej – płynu izotonicznego (litr wody + łyżeczka soli + sok z cytryny)
- zapewniamy: ręczniki, szlafroki, wełniane czapki, olejki eteryczne, herbatkę ziołową po zakończeniu seansu, leżaki do odpoczynku

### JAK KORZYSTAMY Z BANI:

- nie wchodźcie do bani ani głodnym (grozi to omdleniem), ani z pełnym żołądkiem – wówczas będziecie czuć się niekomfortowo
- przed wejściem do sauny obowiązkowo przysnąć
- nie wchodźcie do sauny z nałożonymi na twarz i ciało kremami, z założoną na ciało biżuterią i metalowymi przedmiotami (istnieje niebezpieczeństwo poparzenia), okularami, wyjmijcie również szkła kontaktowe
- do sauny wchodźcie po wytarciu ciała do sucha, obuwie zostawiamy przed wejściem.
- do niecki saunowej wchodzimy nago (nie w kostiumie) owinięci ręcznikiem hammamem, pareo, lub w kilcie, w których zostajemy, albo który rozkładamy na ławce.
- podczas siedzenia lub leżenia w ruskiej bani konieczne jest podłożenie ręcznika pod całe ciało.
- od czasu do czasu można połać kamienie wodą z wiadra – wzrasta wówczas wilgotność i odczuwalna temperatura w bani
- przerywamy pobyt w saunie, jeżeli czujemy, że organizm ciężko znosi wysoką temperaturę; niewskazane jest samotne korzystanie z sauny
- najlepiej zaplanować od 2 do 3 wejść, przy czym 1 wejście maksymalnie do 15 minut.
- można stopniować czas pobytu w saunie zaczynając w pierwszym wejściu od 5 minut, a kończąc na 15 minutach
- po wyjściu z bani polecamy zimny przysnąć; należy stopniowo ochładzać organizm, gdyż gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla zdrowia; robimy to począwszy od nóg, na sercu i głowie kończąc
- następnie otulamy się w ręcznik lub 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 lub herbatą ziołową. W związku z dużą utratą płynów zawroty głowy w saunie mogą być objawem odwodnienia organizmu.

