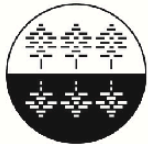


Regulamin korzystania z ruskiej bani Resortu

Wszystkie osoby zamierzające korzystać z ruskiej bani Resortu zobowiązane są do zapoznania się z niniejszym Regulaminem oraz do stosowania się do niego w czasie całego pobytu. Korzystanie z ruskiej bani jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu. Każdy przypadek naruszenia niniejszego Regulaminu uprawnia personel Resortu do żądania opuszczenia ruskiej bani.

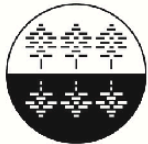
1. Ruska bania jest rozpalana na życzenie Gości (wejście możliwe w godzinach 10:00–20:00). Na rozpalenie ruskiej bani i przygotowanie jej do użytku potrzeba min. 2 h czasu, dlatego należy rezerwować seans z wyprzedzeniem.
2. W pomieszczeniu ruskiej bani panuje temperatura 80–100°C i wilgotność powietrza do 90%.
3. Regulacja temperatury w ruskiej bani należy do personelu Resortu. Gościom nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów.
4. Z ruskiej bani mogą korzystać wyłącznie osoby pełnoletnie. Dzieci i młodzież poniżej 18 lat mogą przebywać w ruskiej bani wyłącznie pod opieką rodziców lub pełnoletnich opiekunów, na ich ryzyko i odpowiedzialność.
5. Z ruskiej bani nie należy korzystać na czczo ani bezpośrednio po zbyt obfitym posiłku; najlepiej około 2 godziny po posiłku. Jeżeli nogi i ręce są zimne, należy ogrzać je przed wejściem do ruskiej bani.
6. Każdy użytkownik zobowiązany jest przed wejściem do ruskiej bani umyć całe ciało mydłem i dokładnie osuszyć je ręcznikiem.
7. Przed wejściem do pomieszczenia ruskiej bani należy bezwzględnie zdjąć obuwie (również klapki basenowe), a także biżuterię (kolczyki, łańcuszki, bransolety itp.), zegarki oraz okulary, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
8. W ruskiej bani nie należy przebywać w szklach kontaktowych.
9. W ruskiej bani należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być tak rozłożony, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
10. W czasie przebywania w ruskiej bani nie należy smarować twarzy ani ciała żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała wydalającej pot.
11. Po każdym wyjściu z ruskiej bani należy wziąć prysznic chłodną wodą (zaczynając od dolnych partii ciała), odpocząć oraz uzupełnić utracone płyny, pijąc wodę mineralną lub sok.
12. Z ruskiej bani mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Za skutki zdrowotne przebywania w ruskiej bani Resort nie ponosi odpowiedzialności.
13. Osoby korzystające z ruskiej bani oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych w tym zakresie i korzystają z ruskiej bani na własne ryzyko i odpowiedzialność.
14. Z ruskiej bani nie wolno korzystać osobom:
 - z chorobami naczyń krwionośnych i układu krążenia
 - z nadciśnieniem tętniczym
 - z nadczynnością tarczycy oraz niewydolnością nerek
 - chorym na serce, padaczkę, cukrzycę, astmę
 - cierpiącym na choroby zakaźne





- cierpiącym na choroby nowotworowe
 - kobietom w ciąży
 - cierpiącym na alergię i choroby skóry
 - bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym
 - kobietom w okresie menstruacji.
15. Z ruskiej bani nie wolno korzystać osobom znajdującym się pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.
 16. Na terenie ruskiej bani zabrania się:
 - wchodzenia na elementy konstrukcyjne sauny nieprzeznaczone do tego celu
 - dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektryczno-grzewczych
 - wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu
 - wnoszenia i spożywania jedzenia, napojów oraz napojów alkoholowych
 - palenia tytoniu, palenia e-papierosów i używania innych środków odurzających
 - niszczenia i uszkodzania wyposażenia.
 17. Zarówno w czasie pobytu w ruskiej bani, jak i po jego zakończeniu przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
 18. Po wyjściu z ruskiej bani nie zaleca się korzystania z wanny jacuzzi ani z sauny parowej.
 19. W przypadku wystąpienia niekorzystnych zmian samopoczucia osoba korzystająca powinna niezwłocznie przerwać pobyt w ruskiej bani i powiadomić personel Resortu.
 20. O wszelkich nieprawidłowościach związanych z bezpieczeństwem i pracą urządzeń należy niezwłocznie informować personel Resortu.
 21. Osoby korzystające z ruskiej bani, które będą stwarzały zagrożenie dla innych osób przebywających w ruskiej bani, a także osoby naruszające postanowienia niniejszego Regulaminu bądź niestosujące się do zaleceń personelu Resortu, zostaną wyproszone z terenu ruskiej bani.
 22. W przypadku wyrządzenia szkody korzystający zobowiązany jest do jej naprawienia w pełnej wysokości poprzez zapłatę za wyrządzoną szkodę.
 23. Za szkody spowodowane przez dzieci i młodzież do lat 18 odpowiadają rodzice lub pełnoletni opiekunowie.
 24. Wszelkie urazy oraz wypadki zaistniałe na terenie ruskiej bani należy niezwłocznie zgłosić personelowi Resortu.
 25. Za negatywne skutki korzystania z ruskiej bani spowodowane naruszeniem niniejszego Regulaminu Resort nie ponosi odpowiedzialności.
 26. Resort nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy, w tym rzeczy wartościowe, pozostawione lub zgubione na terenie ruskiej bani, ani utracone na skutek kradzieży.
 27. Nieznajomość niniejszego Regulaminu nie zwalnia z odpowiedzialności za jego naruszenie.
 28. Niniejszy Regulamin podlega podaniu do publicznej wiadomości poprzez publikację na stronie internetowej Resortu oraz jego ekspozycję na terenie ruskiej bani; jest także możliwy do otrzymania w recepcji.





Instrukcja korzystania z sauny

Etap pierwszy – Przygotowanie (10–15 minut)

Rozpocznij zabiegi w saunie 1,5–2 godziny po ostatnim posiłku.

Przed wejściem do sauny umyj ciało i dokładnie je osusz.

Osoby z „zimnymi” stopami powinny ogrzać je ciepłą wodą.

Do sauny wchodzi się z ręcznikiem; siada się lub kładzie na ręczniku.

Etap drugi – Pierwsze przegrzanie (8–15 minut)

Rozpocznij sesję od najniższej ławy, stopniowo przechodząc na wyższą, w zależności od samopoczucia. Na ławie połóż się lub usiądź z ugiętymi nogami na ręczniku (dostosuj wielkość ręcznika do powierzchni ciała – nie powinien on zajmować zbyt dużej powierzchni, aby nie ograniczać cyrkulacji ciepłego powietrza).

W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej w ostatnich 2–3 minutach przebywania w saunie przyjmij pozycję siedzącą z opuszczonymi nogami. Jeśli źle się czujesz, przerwij seans i opuść saunę.

W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów – robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

Etap trzeci – Ochłodzenie (do 12 minut)

Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywaj i dłużej ochładzaj organizm. Po wyjściu należy poddać się zimnej kąpieli (10–30°C): weź prysznic, polej się strumieniem wody – począwszy od stóp do głowy. Nigdy odwrotnie. Schładzaj organizm stopniowo, do momentu, kiedy poczujesz, że zaczynasz marznąć. Niewskazane jest używanie mydła. W czasie ochładzania zaleca się niewyczerpujące ćwiczenia gimnastyczne, gimnastykę oddechową, trucht itp.

Etap czwarty – Drugie przegrzanie (10–15 minut)

Wejść ponownie do sauny; możesz teraz zająć drugą ławę i powtarzać wyżej opisane czynności.

Etap piąty – Odpoczynek

W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego. Po saunie wypocznij ok. 20–30 minut. Pij w umiarkowanych ilościach wodę mineralną, herbatę lub soki.

