

# Regulamin

## Sauna fińska

1. Sauna fińska jest częścią Spa & Wellness i obowiązują na jej terenie przepisy Regulaminu Spa & Wellness.
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 Spa & Wellness.
5. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie 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 saunie fińskiej wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
8. Nie zaleca się korzystania z sauny fińskiej osobom:
  - chorym na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych
  - chorym na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne
  - z gorączką
  - kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży
  - 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 saunie fińskiej należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
11. Przed wejściem do pomieszczenia sauny fińskiej należy:
  - 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 suchy i czysty ręcznik
12. Zalecamy aby zdjąć strój kąpielowy przed skorzystaniem z sauny fińskiej, osoby przebywające w strojach kąpielowych powinny mieć ciało pokryte ręcznikiem. Kostium nie może dotykać bezpośrednio do siedziska.
13. 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.
14. Zabrania się wykonywania wewnątrz sauny fińskiej zabiegów kosmetycznych.
15. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi Spa & Wellness lub nacisnąć przycisk alarmowy.
16. Wewnątrz sauny fińskiej okresowo wykonywany jest zabieg Aufguss (trwający ok. 7 min.), którego nie należy przerywać.
17. 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.



Wszyscy tworzymy Warszawiankę

Prezes Fundacji  
*Dariusz Pastor*  
Dariusz Pastor