

Regulamin Korzystania z Sauny

Mazowieckie Siolo Julianówka

Część ogólna

1. Sauna jest obiektem zarządzanym przez **Mazowieckie Siolo Julianówka** i stanowi jego integralną część.
2. Jest sauną fińską z piecem opalany drewnem.
3. Charakterystyka sauny:
 - o temperatura: 80–100°C (czasem więcej),
 - o wilgotność: niska (5–20%)
 - o źródło ciepła: piec z kominem opalany drewnem
 - o klimat: bardziej „naturalny”, z charakterystycznym zapachem drewna i dymu.
4. Sauna jest czynna codziennie w godzinach 10.00 – 22.00.
5. Sauna składa się z jednej kabiny dla max 6 osób oraz części wypoczynkowej i sanitarnej (wc, natrysk).
6. Na zewnątrz są do dyspozycji dwa tarasy w tym jeden z jednoosobową bania z zimną wodą (napełnienie bani na życzenie).
7. W pomieszczeniach sauny obowiązuje zakaz:
 - o korzystania z urządzeń niezgodnie z ich przeznaczeniem w tym wylewania jakichkolwiek płynów w kabinie,
 - o manipulowania przy piecu,
8. Wstęp do sauny odbywa się na podstawie wcześniejszej rezerwacji w systemie internetowym za pośrednictwem strony:..... lub telefonicznie 603 07 07 87.
9. Opłata za korzystanie z sauny pobierana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
10. Dokonanie rezerwacji, wejście do sauny i rozpoczęcie korzystania z niej jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu.

Zasady zdrowotne i ograniczenia

1. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
2. Dzieci i młodzież do 16 roku życia mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osoby pełnoletniej i na jej odpowiedzialność.
3. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
 - o których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub działanie środków odurzających,
 - o z przeciwwskazaniami medycznymi,
 - o zachowujące się w sposób zagrażający innym osobom.
4. Z sauny nie powinny korzystać osoby z następującymi schorzeniami:
 - o choroby zakaźne, przeziębienie i gruźlica,
 - o choroby przebiegające z ostrym stanem gorączkowym,
 - o choroby nerek, wątroby i nowotworowe,
 - o niektóre choroby krwi i układu krwiotwórczego,
 - o padaczka, stany psychiatryczne,
 - o choroby układu krążenia w tym szczególnie choroby serca,
 - o schorzenia naczyń krwionośnych, stany po wylewach i udarach,
 - o kobiety w czasie menstruacji oraz ciąży (niezalecane)
5. Przed skorzystaniem z sauny zaleca się skonsultowanie z lekarzem. Korzystanie z sauny odbywa się na własne ryzyko i odpowiedzialność.

Przygotowanie do korzystania z sauny

1. Przed wejściem do sauny należy:
 - o załatwić potrzeby fizjologiczne,
 - o dokładnie umyć ciało mydłem (w tym zmyć kosmetyki) i wytrzeć do sucha,
 - o zdjęć biżuterię, zegarki i inne metalowe przedmioty,
 - o zdjęć okulary i soczewki kontaktowe,
 - o zdjęć strój kąpielowy (z dodatkami syntetycznymi) oraz klapki basenowe.
2. Do korzystania z sauny są wymagane:
 - o ręcznik do wycierania ciała,
 - o ręcznik do położenia na ławę lub owinięcia tułowia,
 - o mydło oraz klapki na zmianę.

Zasady użytkowania sauny

1. Rozpalenie w piecu w celu osiągnięcia odpowiedniej temperatury i jej regulacji w saunie należy wyłącznie do personelu.
2. W saunie należy przebywać:
 - o w pozycji siedzącej lub leżącej,
 - o wyłącznie boso (na ławach i w kabinie).
3. W przypadku pogorszenia samopoczucia należy **niezwłocznie opuścić saunę** i zgłosić to pracownikowi Julianówki.

Wskazania do korzystania z sauny (po konsultacji z lekarzem)

Korzystanie z sauny może przynieść korzyści zdrowotne w przypadku:

- astmy oskrzelowej, nieżytów dróg oddechowych,
- chorób zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa, gośćca,
- stanów pourazowych kości i mięśni,
- niektórych chorób neurologicznych (np. dyskopatie, zespoły korzonkowe),
- niektórych schorzeń skóry (np. przewlekłe stany zapalne),
- zaburzeń układu trawiennego z objawami skurczowymi,
- chorób wrzodowych w remisie