



REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Korzystanie z SAUNY odbywa się na własną odpowiedzialność!
2. W saunie można palić tylko i wyłącznie drewnem!
3. W saunie zabrania się palenia drewnem innym niż dostarczonym przez Gospodarza, np. drewnem nazbieranym w lesie lub przywiezionym przez Gościa!
4. Zabrania się nagrzewania sauny powyżej 100 °C. Nadmierne ogrzewanie (np. kilka pełnych załadunków drewna z rzędu) może spowodować przegrzanie pieca i komina. **Przegrzewanie skraca żywotność pieca oraz grozi pożarem!**
5. Przed rozpoczęciem korzystania z sauny zaleca się konsultację lekarską odnośnie ewentualnych ograniczeń w korzystaniu, spowodowanym stanem zdrowia. W szczególności dotyczy to osób: z problemami z układem krążenia i / lub chorobami, osób z niskim lub wysokim ciśnieniem krwi, osób z cukrzycą, osób cierpiących na otyłość.
6. Wchodząc do sauny korzystający potwierdza, że jego stan zdrowia na to pozwala. Za szkody zdrowotne związane z przebywaniem w saunie, powstałe z przyczyn nieależących po naszej stronie, nie ponosimy odpowiedzialności.
7. Kobiety w ciąży lub kobiety, które mogą być w ciąży, powinny skonsultować się z lekarzem w celu możliwości / ewentualnych ograniczeń w korzystaniu z sauny. Wysoka temperatura może mieć niekorzystny wpływ na płód.
8. Dzieci mogą korzystać z sauny tylko w obecności osób dorosłych i nigdy nie powinny przebywać w rozgrzanej saunie bez nadzoru.
9. Obsługa sauny, w tym pieca może odbywać się tylko przez osoby dorosłe.
10. Podczas ogrzewania sauny nie wolno dotykać pieca i komina, ponieważ ze względu na bardzo wysoką temperaturę tych elementów mogą stać się one przyczyną poparzeń.
11. Zabrania się kładzenia jakichkolwiek przedmiotów (ręczników, szlafroków itp.) na piecu lub w jego pobliżu.
12. Nie należy wieszać ubrań do wyschnięcia w saunie, gdyż może to grozić pożarem.
13. W saunie należy poruszać się bardzo ostrożnie, gdyż podest i podłoga mogą być śliskie.

14. W saunie obowiązuje całkowity zakaz spożywania alkoholu, narkotyków i / lub innych środków odurzających – może to prowadzić do utraty przytomności lub innych negatywnych skutków zdrowotnych w tym zagrożenie życia. **Za złamanie zakazu naliczana jest kara w wys. 1000zł.**
15. W saunie obowiązuje całkowity zakaz palenia papierosów i innych wyrobów tytoniowych w tym e-papierosów. **Za złamanie zakazu naliczana jest kara w wys. 1000zł.**
16. Nie należy wchodzić do sauny ani głodnym (grozi to omdleniem), ani z pełnym żołądkiem.
17. Przed wejściem do sauny obowiązkowo należy wziąć prysznic.
18. Nie wolno wchodzić do sauny z nałożonymi na twarz i ciało kremami; wchodzimy bez metalowych przedmiotów (niebezpieczeństwo poparzenia), okularów i szkieł kontaktowych.
19. Do sauny wchodzimy po wytarciu ciała do sucha, obuwie zostawiamy w przebieralni, przed wejściem w przedsionku lub na wycieraczce.
20. Do sauny wchodzimy nago (nie w kostiumie) owinięci ręcznikiem, w którym zostajemy albo który rozkładamy na ławce.
21. Podczas siedzenia lub leżenia w saunie konieczne jest podłożenie ręcznika pod całe ciało.
22. Od czasu do czasu można polać kamienie wodą w cebra – wzrasta wówczas wilgotność i temperatura w bani. Należy uważać, aby nie rozlewać wody na gorące powierzchnie stalowe.
23. Nie polewać kamieni nadmierną ilością wody. Powstająca para wodna ma temperaturę wrzenia! Nie wolno polewać kamieni wodą, gdy w pobliżu pieca znajdują się inne osoby, ponieważ rozgrzana para wodna może spowodować oparzenia
24. Bezwarunkowo należy przerwać pobyt w saunie, jeżeli czujemy, że organizm ciężko znosi wysoką temperaturę. Niewskazane jest samotne korzystanie z sauny.
25. Najlepiej zaplanować od 2 do 3 wejść, przy czym 1 wejście maksymalnie do 15 minut.
26. Można stopniować czas pobytu w saunie zaczynając w pierwszym wejściu od 5 minut a kończąc na 15 minutach.
27. Po wyjściu z sauny należy stopniowo ochładzać organizm, gdyż gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla zdrowia. Beczka do schładzania znajduje się przy saunie.
28. Po schłodzeniu należy owinać się w ręcznik lub własny szlafrok i odpocząć, 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, herbatą, naturalnymi sokami. W związku z dużą utratą płynów zawroty głowy w saunie mogą być objawem odwodnienia organizmu.

29. Korzystający z sauny ponoszą materialną odpowiedzialność za uszkodzenia i szkody powstałe z ich winy.

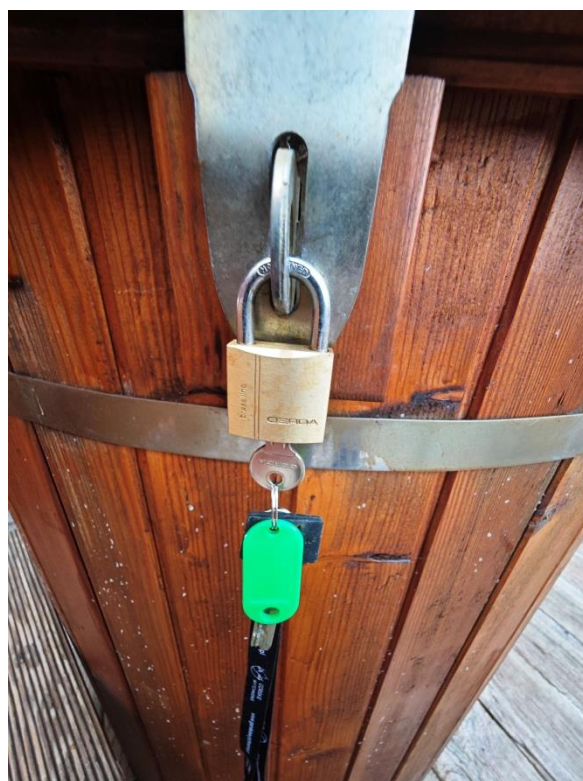
INSTRUKCJA ROZPALANIA I UŻYTKOWANIA DUŻEJ SAUNY

1. Podejdź do sauny, a jeśli to godziny wieczorne zapal oświetlenie zewnętrzne włącznikiem znajdującym się ścianie sauny po prawej stronie, a następnie załącz oświetlenie przedsionka włącznikiem przy drzwiach. Przy wejściu do sauny znajduje się gaśnica.
2. Pobierz kluczyki do sauny, beczki do schładzania oraz schowka z węzem ogrodowym z sejfu zabudowanego na ścianie sauny przy drzwiach (do sauny jest największy klucz, drugi, mniejszy służy do otwierania kłódek beczki do schładzania oraz schowka na węz).



Rysunek 1 Gaśnica

3. Otwórz kłódki beczki do schładzania, zdejmij pokrywę i odstaw na bok, opierając o saunę. Sprawdź, czy w środku jest woda – jeśli nie, otwórz schowek na wąż, podłącz go do kranika i napełnij beczkę wodą (zajmuje to około 25 minut). W pudełku znajduje się korek do beczki – przed napełnieniem umieść go w odpływie.

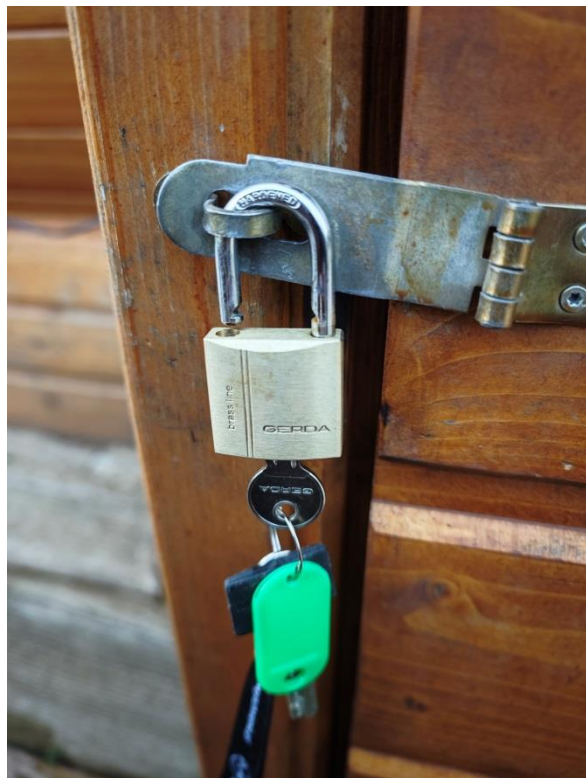


Rysunek 2. Beczka do schładzania.





Rysunek 3. Schowek na wąż ogrodowy



4. Wejdź do sauny i załącz oświetlenie w saunie włącznikiem, który znajduje się w przedsionku.
5. Otwórz drzwiczki pieca - komora palenia powinna być pusta (jeśli w środku jest popiół – opróżnij palenisko za pomocą łopatk i zmiotki, a następnie wsyp zawartość do wiaderka).
6. Wsuń popielnik znajdujący się pod drzwiczkami (jeśli w środku jest popiół – opróżnij go i następnie wsyp do wiaderka).
7. W palenisku ułóż kilka kawałków drewna rozpałkowego, a pomiędzy nimi umieść 3-4 szt. rozpałki z wełny drzewnej.



Popielnik

Rysunek 4 Piec z otwartym popielnikiem

8. Podpal rozpałkę, a następnie zamknij drzwiczki pieca, pozostawiając popielnik lekko wysunięty, tak aby zapewnić dopływ powietrza do paleniska.
9. Poczekaj chwilę, aż drewno zajmie się ogniem, a następnie dołóż do pieca kolejne 3-4 polana drewna, zaczynając od cieńszych kawałków. Unikaj zbyt ścisłego układania drewna w piecu, żeby nie zadusić ognia.
10. Gdy cieńsze kawałki będą się już dobrze palić, zamknij popielnik.
11. Następnie co jakiś czas dokładaj do pieca kolejne (już grubsze) polana drewna, do momentu uzyskania żądanej temperatury (w zależności od temperatury zewnętrznej i częstotliwości podkładania, nagrzanie sauny do temp. 80-90 °C zajmuje ok. 1,5-2 godz.).

Drzwiczki pieca po jakimś czasie będą gorące – do otwierania używaj rękawicy, która znajduje się przy piecu.

12. Podczas korzystania z sauny, kiedy polana w piecu się wypala i pojawi się żar, dorzuć do pieca dwa polana na „podtrzymanie” temperatury.
13. Po zakończeniu sesji w saunie upewnij się, że drzwiczki pieca i popielnik są zamknięte. Nie zalewaj pieca wodą – pozwól ogniu i żarowi wypalić się do końca.
14. Opuść saunę, zamknij drzwi na klucz i włóż go do sejfku przy saunie, upewniając się wcześniej czy nikt w niej nie pozostał.
15. Nałóż pokrywę beczki i zamknij kłódki oraz schowek na wąż ogrodowy

REGULAMIN KORZYSTANIA Z BALII WYPOSAŻONEJ W SYSTEM HYDROMASAŻU W MICHAŁOWICACH

1. Przed rozpoczęciem korzystania z balii zaleca się konsultację lekarską odnośnie ewentualnych ograniczeń w korzystaniu, spowodowanych stanem zdrowia. W szczególności dotyczy to osób: z problemami z układem krążenia i/lub chorobami, osób z niskim lub wysokim ciśnieniem krwi, osób z cukrzycą, osób cierpiących na otyłość.
2. Wchodząc do balii korzystający potwierdza, że jego stan zdrowia na to pozwala. Za szkody zdrowotne związane z przebywaniem w balii, powstałe z przyczyn nieależących po naszej stronie, nie ponosimy odpowiedzialności.
3. Kobiety w ciąży lub kobiety, które mogą być w ciąży, powinny skonsultować się z lekarzem w celu możliwości/ ewentualnych ograniczeń w korzystaniu z balii. Wysoka temperatura może mieć niekorzystny wpływ na płód.
4. Przed wejściem do balii należy:
 - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe,
 - zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha,
 - zdjąć obuwie.
5. Spożywanie alkoholu, narkotyków i/lub innych środków odurzających przed lub trakcie korzystania z balii może to prowadzić do utraty przytomności i ryzyka utonięcia.
6. Dzieci mogą korzystać z balii tylko w obecności osób dorosłych i nigdy nie powinny pozostawać w pobliżu napełnioną wodą balii bez nadzoru. Należy pamiętać, że

nawet zakryta balia nie stanowi wystarczającego i jedyne go zabezpieczenia przed ryzykiem utonięcia.

7. W bali może przybywać jednocześnie maksymalnie 7-8 osób.
8. Obsługa balii, w tym pieca może odbywać się tylko przez osoby dorosłe.
9. Podczas ogrzewania balii nie wolno dotykać pieca i komina, ponieważ ze względu na bardzo wysoką temperaturę tych elementów mogą stać się one przyczyną poparzeń.
10. Zabrania się kładzenia jakichkolwiek przedmiotów (ręczników, szlafroków itp.) na piecu lub w jego pobliżu.
11. Powierzchnia wewnątrz balii oraz w jej otoczeniu może być śliska – dlatego też należy zachować szczególną ostrożność przy wchodzeniu i wychodzeniu.
12. Wskakiwanie do balii jest bezwzględnie zabronione, gdyż może spowodować uszkodzenia ciała lub uszkodzenia balii.
13. Jakikolwiek sprzęt elektryczny (m.in. telefon, radio, głośnik) powinny znajdować się w odległości min. 2 metrów od balii.
14. Korzystanie z balii w czasie złych warunków pogodowych, w tym deszczu, burzy jest niewskazane.
15. W celu uniknięcia odwodnienia, czy też innych reakcji wynikających z oddziaływania wysokiej temperatury należy regularnie schładzać ciało i dbać o właściwe nawodnienie.

TELEFON ALARMOWY: 112

www.gorskiewytchnienie.pl



Dane Kontaktowe:

☎ +48 515 437 109

☎ +48 668 062 326

☎ +48 530 524 322

✉ gorskiewytchnienie@gmail.com