

Zasady korzystania z sauny, bali i ruskiej bani

Wytyczne dotyczących wymagań sanitarno-higienicznych dla saun przysługują Głównemu Inspektoratowi Sanitarnemu.

1. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby w dobrym stanie zdrowia, bez przeciwwskazań lekarskich.
2. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
3. Nie zaleca się korzystania z sauny bezpośrednio po obfitym posiłku.
4. Z sauny należy korzystać wyłącznie w obuwiu typu klapki, nie zawierającego elementów metalowych.
5. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, ponieważ mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
6. W celu skorzystania z sauny należy się zaopatrzyć w dwa ręczniki – jeden do wycierania się, drugi jako podkładka na ławę lub owinięcia ciała.
7. Przed przystąpieniem do seansu w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha.
8. W saunach suchych (drewnianych) należy siadać na ręczniku. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
9. Na ławach można siedzieć lub leżeć (na ręczniku).
10. Przed skorzystaniem z sauny nie należy stosować kosmetyków, w szczególności w formie kremów lub balsamów do ciała, gdyż powoduje to ograniczenie pocącej się powierzchni ciała i intensywności pocenia się. W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 – 3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
11. W każdym etapie korzystania z sauny należy dbać odpowiednio o dobre ogrzanie ciała i dostateczne jego wychłodzenie.
12. Kąpiel w saunie kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem ciała wodą.
13. Po skorzystaniu z sauny należy wypocząć około 20 – 30 minut. Celowe jest wypicie w tym czasie umiarkowanych ilości płynów (około 0,5 – 1 l), najlepiej wód mineralnych lub soków owocowych.
14. Zabrania się kładzenia jakichkolwiek przedmiotów (ręczników, szlafroków itp.) na piecu lub w jego pobliżu
15. Zabronione są zachowania, które mogą wywołać u innych zażenowanie.
16. Obsługą ruskiej bani, balii, sauny mogą zajmować się jedynie pracownicy Sielski Spokój.
17. Podczas korzystania z sauny, ruskiej bani i balii nie wolno stosować żadnych własnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji.
18. Wyłącznie klient ponosi odpowiedzialność za stan zdrowia po spożyciu alkoholu w strefie SPA.