

REGULAMIN KORZYSTANIA Z BIOSAUNY

01. Biosauna jest integralną częścią strefy saunarium i obowiązują w trakcie jej użytkowania przepisy regulaminu ogólnego, regulaminu saunarium oraz dodatkowo przepisy niniejszego regulaminu.
02. Nie stosowanie się do poniższych zasad stanowi poważne naruszenie regulaminu.
03. W celu skorzystania z usług dodatkowych należy zwrócić się do pracownika obsługi saunarium.
04. Korzystanie z biosauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
05. Każdy korzystający podejmuje kąpiel w biosaunie na własne ryzyko i odpowiedzialność.
06. Korzystanie z biosauny przez dzieci poniżej 6 lat jest zabronione.
07. Osoby powyżej 50 lat przed skorzystaniem z saunarium powinny skonsultować się z lekarzem.
08. Zabrania się korzystania z biosauny osobom, których stan zdrowia a zwłaszcza: choroby serca, nadciśnienie, choroby naczyń krwionośnych, tarczycy, klaustrofobia, epilepsja, ostre stany reumatyczne, gorączka, stany intoksykacji, kobietom w ciąży - mogą stanowić zagrożenie utraty zdrowia lub życia.
09. Zabrania się korzystania z biosauny osobom, których oznaki zewnętrzne wskazują na zakaźne choroby skóry i inne choroby zakaźne: grzybicę, brodawicę, rumień, różę itp., otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, brak higieny osobistej, częste iniekcje dożylnie na kończynach, trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi, agresywne zachowania.
10. Zabrania się korzystania z biosauny kobietom w czasie menstruacji
11. Zarząd Baseny Miejskie „Termy Jakuba” Sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne negatywne skutki zdrowotne korzystania z sauny osób wymienionych w punktach 8-10.
12. Zabrania się:
 - biegania i hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów
 - wchodzenia na elementy konstrukcyjne biosauny nieprzeznaczone do tego celu, dotykania oraz manipulowania przy urządzeniach elektrycznych, grzewczych
 - wnoszenia do pomieszczeń biosauny naczyń, resztek jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych
 - wnoszenia lodu do pomieszczeń biosauny
 - wnoszenia na teren biosauny alkoholu i napojów alkoholowych
 - wnoszenia na teren biosauny własnego jedzenia i napojów, palenia tytoniu
 - niszczenia i uszkodzania wyposażenia
 - nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe
 - umieszczanie przedmiotów łatwo palnych na lub w pobliżu elementów grzejnych
 - wnoszenia i stosowania żadnych własnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji zapachowych lub kąpielowych
 - polewania wodą pieca i rozgrzanych kamieni
 - przesuwania, dotykania gorących kamieni i pieca
13. Wskazania zdrowotne do korzystania z biosauny :
 - bezsenność
 - stres
 - schorzenia dróg oddechowych
 - ogólnie - potrzeba relaksu i nabycia sił psychicznych
14. Wszelkie skaleczenia, problemy ze zdrowiem należy niezwłocznie zgłaszać najbliższemu pracownikowi obsługi lub skorzystać z czerwonego przycisku sygnalizacyjnego, który znajduje się w pomieszczeniu sanarium
15. Korzystający z biosauny przed rozpoczęciem kąpieli powinni:
 - zdjąć wszelkie przedmioty metalowe, gdyż mogą one stać się przyczyną poparzeń ciała
 - zdjąć okulary i szkła kontaktowe
 - załatwić potrzeby fizjologiczne
 - zdjąć obuwie basenowe
16. Każdy użytkownik biosauny zobowiązany jest przed wejściem do biosauny do dokładnego umycia całego ciała, z użyciem mydła lub innego środka myjącego do ciała
17. W biosaunie należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska w celu uniknięcia poparzenia.
18. Biosauna osiąga temperaturę od 45 do 65 °C a wilgotność powietrza od 40 do 65 °C.
19. Wprowadzenie barw i gry świateł ma na celu pozytywny wpływ na psychikę ludzką i dostarczają ciału energii
 - czerwona - pobudza i stymuluje dodatkowo siły żywotne
 - niebieska - zachęca do marzeń i uwalnia od zmartwień
 - żółta - stwarza letni nastrój i gorącą atmosferę
 - zielona - odpręża i przyczynia się do kompleksowej regeneracji
20. Po każdym wyjściu z biosauny zaleca się użyć prysznica na przemiennie zimną - gorącą wodą oraz relaksu około 15 min.