

## **Regulamin korzystania z gorącej beczki**

1. Korzystanie z beczki jest dozwolone jedynie dla osób powyżej 16. roku życia. Dzieci mogą korzystać z niej na odpowiedzialność i pod opieką rodziców.
2. Podczas korzystania z beczki należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń i informacji udzielanych przez gospodarzy lub pracowników.
3. Z beczki korzystać mogą jedynie osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Wstępu do balii zabrania się w szczególności osobom: Za szkody zdrowotne związane z przebywaniem w ruskiej bani, powstałe z przyczyn nieleżących po naszej stronie, nie ponosimy odpowiedzialności.
  - z chorobami serca, nadciśnieniem i chorobami naczyń krwionośnych,
  - z chorobami tarczycy, klaustrofobią, epilepsją, ostrymi stanami reumatycznymi,
  - z nowotworami, ostrymi infekcjami i stanami astmatycznymi,
  - z podwyższoną temperaturą ciała,
  - kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
  - zmęczonym, pod wpływem alkoholu i środków odurzających.

Za szkody zdrowotne związane z przebywaniem w ruskiej bani, powstałe z przyczyn nieleżących po naszej stronie, nie ponosimy odpowiedzialności.

### **Spożywanie alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających przed lub w trakcie korzystania z balii może prowadzić do utraty przytomności i ryzyka utonięcia.**

4. Wchodząc do beczki korzystający potwierdza, że jego stan zdrowia pozwala na taką formę rekreacji. Za szkody, w tym skutki zdrowotne przebywania w balii nie ponosimy odpowiedzialności.
5. Przed wejściem do balii należy:
  1. zdjąć wszystkie przedmioty metalowe,
  2. zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
  3. dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha,
  4. zdjąć obuwie.
6. Zabrania się kładzenia jakichkolwiek przedmiotów (ręczników, szlafroków itp.) na piecu lub w jego pobliżu.
7. W Gorącej Balii i przy niej należy poruszać się bardzo ostrożnie, gdyż Balia i schodki mogą być śliskie.
8. Właściciel wyłącza swoją odpowiedzialność za szkody na osobach lub mieniu wynikłe z nieprawidłowego korzystania z balii ogrodowej. Za zanieczyszczenia w balii zostanie potrącona kaucja gwarancyjna.

9. W cenie wliczone jest drewno potrzebne do osiągnięcia 39 stopni C wody w ruskiej bani. W przypadku wykorzystania drewna w innym celu niż ogrzanie wody w ruskiej bani opłata za kolejne dostarczenie drewna to 200 zł.
10. Goście zobowiązani są do rozpalenia oraz pilnowania pieca– do dokładania drewna aż do momentu osiągnięcia pożądaney temperatury wody,–ze względów bezpieczeństwa zaleca się podgrzewanie wody do temperatury od 35 do 39 stopni.
11. Temperatura wody powyżej 40° C może spowodować przegrzanie organizmu i być szkodliwa dla zdrowia.–Woda, w zależności od panujących warunków atmosferycznych nagrzewa się w czasie 2- 4 godzin. Aby woda nagrzewała się równomiernie proszę o użycie wiosła do zamieszania wody w ruskiej bani z częstotliwością co 45 minut.
12. Smyrkowy dom to strefa ciszy. Korzystający zobowiązani są do zachowania się w sposób wyciszony, zabronione są głośne rozmowy, krzyki oraz inne zachowania, które mogą zakłócić spokój pozostałych korzystających.
13. 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.
14. Korzystanie z balii jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.

### **JAK KORZYSTAMY Z BANI**

- nie należy wchodzić do bani ani głodnym (grozi to omdleniem), ani z pełnym żołądkiem
- przed wejściem do balii obowiązkowo bierzemy prysznic
- nie wolno wchodzić do sauny z nałożonymi na twarz i ciało kremami; wchodzimy bez metalowych przedmiotów (niebezpieczeństwo poparzenia), okularów i szkieł kontaktowych
- do bani wchodzimy po wytarciu ciała do sucha, obuwie zostawiamy przed wejściem.
- następnie otulamy się w ręcznik lub własny szlafrok i odpoczywamy, 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 balii mogą być objawem odwodnienia organizmu.

Co trzeba wziąć ze sobą:

- prosimy o zabranie do bani kłapek – buty zdejmujemy najlepiej od razu na tarasiku- oraz wody do picia
- jeśli między wejściami do bani preferują Państwo odpoczynek w szlafroku, prosimy o przyniesienie własnego