



## REGULAMIN KORZYSTANIA Z MOBILNEJ SAUNY

1. Wszyscy użytkownicy sauny zobowiązani są do zapoznania się z niniejszym regulaminem, przestrzegania jego zasad oraz postępowania zgodnie z instrukcją użytkowania Mobilnej Sauny. Dokumentacja dołączona jest podczas wynajmu wraz z sauną oraz zamieszczona jest na stronie internetowej [www.puszcza.bike](http://www.puszcza.bike).
2. Firma MARIKOM nie ponosi odpowiedzialności za korzystanie z Mobilnej Sauny.
3. Korzystanie z sauny podejmowane jest na własną odpowiedzialność.
4. Należy zachować szczególną ostrożność przy wchodzeniu oraz wychodzeniu z sauny, ponieważ powierzchnia na zewnątrz może być śliska.
5. Do sauny wchodzimy oraz wychodzimy pojedynczo.
6. Z sauny jednocześnie może korzystać 8 osób. Zaleca się, aby z sauny korzystało jednocześnie 6 osób.
7. Z sauny nie mogą korzystać osoby znajdujące się pod wpływem alkoholu, leków oraz innych środków odurzających.
8. Do korzystania z sauny nie należy przystępować na czczo lub po zbyt obfitym posiłku (gorących kąpeli należy zażywać minimum jedną godzinę po posiłku).
9. W saunie suchej należy używać ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą oraz pozostawić obuwie przed drzwiami sauny.
10. Podczas korzystania z sauny nie wolno dotykać pieca oraz komina, ponieważ może dojść do oparzenia ze względu na panujące tam wysokie temperatury.
11. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych ze względu na ryzyko poparzenia.
12. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
13. Zabrania się polewania kamieni i pieca jakimkolwiek środkiem chemicznym poza wodą z dodatkiem dedykowanego olejku zapachowego.
14. Podczas kąpeli zabrania się konsumpcji przekąsek oraz innych artykułów spożywczych, stosowania własnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji.
15. Dopuszczalna - ze względów bezpieczeństwa - temperatura dla ciała w saunie suchej to 85°C.
16. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie.
17. Bezwzględnie z sauny **nie mogą korzystać** osoby: chore na serce, nadciśnienie, po udarach z chorobami naczyń krwionośnych, ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych, z przeziębieniem, grypą, z gorączką, cierpiące na jakiegokolwiek dolegliwości skórne, z chorobami tarczycy, w ciąży, chore na padaczkę (epilepsję), cierpiące na żylaki, wrzody, niewydolność nerek, choroby płuc, astmę, choroby weneryczne, jaskrę, małe dzieci z powodu braku wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji, osoby po spożyciu alkoholu lub innego środka odurzającego.
18. Z sauny mogą korzystać osoby niepełnoletnie pod opieką osoby dorosłej.
19. Przed korzystaniem z sauny należy mieć pewność, że jest to bezpieczne dla zdrowia, dlatego należy się skonsultować z lekarzem lub innym specjalistą, by wykluczyć jakiegokolwiek przeciwskazania.
20. Wchodząc do sauny korzystający potwierdza, że jego stan zdrowia pozwala na taką formę rekreacji. Za szkody, w tym skutki zdrowotne przebywania w saunie powstałe z przyczyn nieleżących po stronie firmy MARIKOM Anna Maria Kamińska nie ponosi odpowiedzialności.
21. Z sauny nie wolno korzystać samemu. Podczas korzystania oraz po zakończeniu użytkowania sauny należy przebywać w towarzystwie minimum jednej osoby.
22. Zabrania się zachowań zagrażających własnemu bezpieczeństwu oraz innych osób przebywających w bezpośrednim otoczeniu.

# UŻYTKOWANIE SAUNY

Odpowiedzialność za obsługę sauny ponosi osoba podpisująca umowę wynajmu Mobilnej Sauny. Obsługą sauny zajmuje się osoba do tego wyznaczona przez Wynajmującego spośród uczestników. Podczas korzystania z sauny należy bezwzględnie stosować się do jej poleceń oraz do informacji przez nią udzielanych.

Piec wypełniać drewnem w 2/3 jego objętości,

- dokładać drewno w odstępach 20-30 minutowych,
- używać mniejszych kawałków drewna, ponieważ duże kawałki mogą spowodować zatkanie komory spalania i wydłużyć proces nagrzewania,
- piec może być opalany wyłącznie drewnem! Inny rodzaj paliwa może doprowadzić do trwałego uszkodzenia pieca i stanowić zagrożenie pożarowe.
- polewanie kamieni wodą z dodatkiem olejku zapachowego podnosi odczuwalną temperaturę. Należy polewać delikatnie kontrolując higrometr

Do kąpieli w saunie należy zaopatrzyć się w obuwie typu klapki oraz dwa ręczniki - jeden służy do wycierania się, a drugi jako podkładka na ławę. W saunie suchej **należy używać ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą** oraz pozostawić obuwie przed drzwiami sauny.

W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach. Jeden cykl trwa max. do 25 minut tzn. 8-12 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min. ochładzanie ciała.

Po każdorazowym wyjściu z sauny należy się ochłodzić. W przerwie i po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest wypoczynek oraz uzupełnienie poziomu płynów w organizmie.

Trzykrotne wejście do sauny jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.

Zaleca się korzystanie z sauny dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności organizmu.