



*Stara Łomnica 57-521
ul. Kolonia Szychów 20a
tel.: 607-122-433*

REGULAMIN KORZYSTANIA Z GORĄCEJ BALII

1. Przed wejściem do Gorącej Balii należy zapoznać się z regulaminem.
2. Przy korzystaniu z Gorącej Balii należy bezwzględnie stosować się do regulaminu korzystania z Gorącej Balii, poleceń oraz informacji udzielanych przez gospodarzy.
4. Z Gorącej Balii mogą korzystać wyłącznie osoby całkowicie zdrowe.
5. Z Gorącej Balii mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z Gorącej Balii tylko i wyłącznie w towarzystwie i na odpowiedzialność dorosłego opiekuna.
6. Osoby przebywające w Gorącej Balii deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
7. Zobowiązuje się użytkowników Gorącej Balii do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
8. Nie należy dotykać elementów pieca w Gorącej Balii tych wystających - komina, mogą być one bardzo gorące i może dojść do poparzenia!!!
9. Przed wejściem do Gorącej Balii należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
10. W Gorącej Balii nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
11. Przed wejściem do Gorącej Balii należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
12. W Gorącej Balii przebywamy tak długo, jak długo czujemy się tam przyjemnie i komfortowo.
13. Przed ubraniem się przez chwilę należy odpocząć, aby tętno powróciło nam do normy. Zaleca napicie się wody w celu przywrócenia równowagi płynów w organizmie.
14. Jedno wejście do Gorącej Balii powinno trwać nie dłużej niż 10 minut. Po każdym wyjściu z Gorącej Balii należy schłodzić ciało chłodną wodą. Przed kolejnym wejściem należy odpocząć 10-15 minut.
15. Przebywanie w rozgrzanej Gorącej Balii przez dłuższy czas powoduje wzrost temperatury ciała, co może być niebezpieczne dla zdrowia.
16. Do korzystania z Gorącej Bali nie należy przystępować na czczo lub po zbyt obfitym posiłku



**Stara Łomnica 57-521
ul. Kolonia Szychów 20a
tel.: 607-122-433**

(gorących kąpielii w bali należy zażywać jedną lub dwie godziny po posiłku – zależnie od obfitości). Z Gorącej Bali nie powinno się również korzystać bezpośrednio po wzmożonym wysiłku psychicznym czy fizycznym lub kiedy nie jest się w pełnej dyspozycji fizycznej lub psychicznej. Przed kąpielą ani w czasie jej trwania bezwzględnie nie powinno się pić napojów alkoholowych, pragnienie możemy gasić wodą, herbatami ziołowymi lub sokiem.

17. W Gorącej Balii i przy niej należy poruszać się bardzo ostrożnie, gdyż Balia i schodki mogą być śliskie.

18. Przed skorzystaniem z bali należy mieć pewność, czy jest to dla nas bezpieczne oraz czy istnieją choćby najmniejsze przesłanki, ażeby z niej nie skorzystać, dlatego zaleca się zasięgnięcie porady lekarskiej odnośnie ewentualnych ograniczeń w korzystaniu z Gorącej Balii spowodowanych stanem zdrowia.

19. Z Gorącej Balii mogą korzystać osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z Gorącej Balii.

20. Z Gorącej Balii korzystać nie mogą osoby:

- chore na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych;
- chore na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne;
- kobiety w okresie ciąży oraz w czasie menstruacji;
- osoby starszym, osłabionym oraz w stanie intoksykacji.
- osoby w ciąży oraz z jakimikolwiek problemami zdrowotnymi, u których wysiłek fizyczny może choćby potencjalnie zagrażać ich zdrowiu lub życiu, w ogóle nie powinny korzystać z obiektu.
- osoby bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
- osoby, które mają inne przeciwwskazania wynikające ze stanu ich zdrowia.

21. Korzystanie z Gorącej Balii odbywa się na własną odpowiedzialność użytkownika.

22. Na teren Gorącej Balii zabrania się:

- wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
- wykonywania zabiegów kosmetycznych,



Stara Łomnica 57-521
ul. Kolonia Szychów 20a
tel.: 607-122-433

- hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
- wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
- wnoszenia przedmiotów szklanych, ceramicznych i ostrych przedmiotów,
- nie obyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
- palenia tytoniu i innych substancji, palenia e-papierosów, zażywania narkotyków czy innych substancji psychoaktywnych,
- niszczenia i uszkodzania wyposażenia.

23. Rodzice i opiekunowie prawni w ramach obowiązku nadzoru nad dzieckiem odpowiadają za wszelkie szkody spowodowane przez podopiecznych, którzy nie ukończyli 18 roku życia

24. Nie wolno wchodzić do Gorącej Balii po alkoholu, narkotykach lub zażyciu silnie działających leków.

25. Nigdy nie należy spać w Gorącej Balii. W Gorącej Balii należy przebywać w towarzystwie drugiej osoby, która może udzielić pomocy w przypadku załabnięcia.

26. Korzystanie z Gorącej Balii jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.