

Na terenie Ośrodka Wczasów Zdrowotnych „Rudawka” znajduje się sauna i balie z podgrzewaną wodą. Aby skorzystać z sauny należy do godziny 16:00 danego dnia pod nr tel. 882 684 408 umówić godzinę przyścia, abyśmy mieli czas na jej przygotowanie. Aby skorzystać z balii należy dzień wcześniej umówić godzinę przyścia ze względu na czas nagrzewania wody w baliach. Dni i godziny działania sauny są uzależnione od sezonu. Na terenie Ośrodka dostępne są osoby z obsługi codziennie w godz. 08:00 – 16:00, chętnie odpowiedzą na Wasze pytania, uruchomią saunę i przygotują kąpiel w baliach. W razie pytań prosimy o telefon pod nr: 882 684 408.

Regulamin korzystania z sauny

Sauna jest integralną częścią Ośrodka Wczasów Zdrowotnych „Rudawka” i obowiązują w niej przepisy niniejszego regulaminu. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z Instrukcją korzystania.

Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracowników obsługi.

Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik obsługi.

Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.

Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.

Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.

Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.

Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.

Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.

W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.

Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym.

W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.

W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.

Na terenie sauny zabrania się:

- wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
- wykonywania zabiegów kosmetycznych,
- hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
- wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
- wnoszenia napojów alkoholowych,
- zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
- palenia tytoniu,
- niszczenia i uszkodzania wyposażenia.

Po pobycie w saunie kategorycznie nie zaleca się wysiłku fizycznego.

Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:

- bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
- z chorobami krążenia,
- chorującym na cukrzycę,
- z nowotworami, ostrymi infekcjami i stanami astmatycznymi,
- pod wpływem alkoholu i środków odurzających,
- kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży.

Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z obiektu.

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

Właściciel i pracownicy Ośrodka Wczasów Zdrowotnych „Rudawka” nie ponoszą odpowiedzialności i nie odpowiadają za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.

Instrukcja korzystania z sauny (temperatura 40-100°C)

Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.

Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.

W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.

Jeden cykl kąpieli trwa około 25 minut: 8 – 12 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8 – 12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą (w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut).

Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy. Gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla zdrowia.

Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.

Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.

W przypadku wystąpienia złego samopoczucia należy bezwzględnie przerwać zabieg.

Regulamin korzystania z balii

Balie są integralną częścią Ośrodka Wczasów Zdrowotnych „Rudawka” i obowiązują w nich przepisy niniejszego regulaminu. Przed wejściem do balii należy zapoznać się z Instrukcją korzystania.

Przy korzystaniu z balii należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracowników obsługi.

Korzystanie z balii jest dozwolone jedynie dla osób powyżej 16-go roku życia.

Z balii korzystać mogą jedynie osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z kąpeli w baliach. Wstępu do balii zabrania się w szczególności osobom:

- 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,
- pod wpływem alkoholu i środków odurzających.

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

Właściciel i pracownicy Ośrodka Wczasów Zdrowotnych „Rudawka” nie ponoszą odpowiedzialności i nie odpowiadają za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.

Przed wejściem do balii należy:

- zdjąć wszystkie przedmioty metalowe,
- zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
- dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha,
- zdjąć obuwie,

Zabrania się kładzenia jakichkolwiek przedmiotów (ręczników, szlafroków itp.) na piecu lub w jego pobliżu.

Rozpaleniem ognia w piecu balii mogą zajmować się jedynie pracownicy Ośrodka Wczasów Zdrowotnych „Rudawka”. Podczas korzystania z balii nie wolno stosować żadnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji.

Woda, w zależności od panujących warunków atmosferycznych nagrzewa się w czasie 2 - 6 godzin.