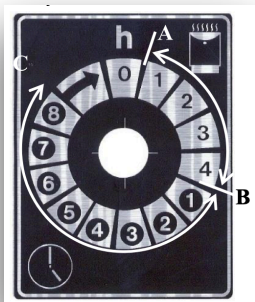


## INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY:

1. Pierwszym krokiem do skorzystania z sauny jest jej nagrzanie do odpowiedniej temperatury. Zaleca się aby było to 60 – 110 °C. W tym celu należy włączyć piec saunowy.

### 2. Użytkowanie pieca:



Uruchamianie pieca z użyciem timera:

Piec można załączać timerem na 4 godziny, z zastosowaniem przesunięcia 8-godzinnego.

Rysunek przedstawia skalę A-B (czas pracy pieca) i skalę B-C (czas przesunięcie

załączenia). Znajdująca się na piecu kontrolka zaświeca się w momencie aktywacji jednej

lub drugiej skali. Na przykład nastawienie regulatora w położenie 3 na skali A-B powoduje

natychmiastowe rozpoczęcia nagrzewania się pieca. Odtączenie zasilania nastąpi po upływie

3 godzin. Nastawienie regulatora na przykład w położenie 5 na skali nastawy opóźnienia

załączenia spowoduje, że załączenie zasilania nastąpi po upływie 5 godzin (wówczas

regulator znajdzie się w pozycji B). Piec będzie załączony przez 4 godziny (o ile nie zostanie wyłączone ręcznie

przed upływem tego czasu). W obu skalach istnieje możliwość wprowadzania nastaw bezstopniowych. Timer można

wyłączyć przed osiągnięciem zadanego czasu. Ustawienie regulatora na zero powoduje zgaśnięcie kontrolki.

Regulacja temperatury:

Żądaną temperaturę ustawia się przy użyciu regulatora termostatu. Termostat załącza zasilanie pieca do momentu

osiągnięcia nastawionej temperatury. Następnie termostat na przemian załącza i wyłącza zasilanie na tyle, na ile to

konieczne do utrzymania zadanej temperatury. Regulator termostatu należy ustawić w żądane położenie,

odpowiadające optymalnej do korzystania z sauny temperaturze. Przy pierwszym grzaniu zaleca się nastawić

regulator w położenie środkowe. Przy kolejnych grzaniach można zmieniać nastawy termostatu w górę i w dół, co

pozwole się zorientować, jaka nastawa daje największy komfort.

Polewanie kamieni:

Do polewania kamieni używać tylko wody **czystej i ciepłej**, spełniającej wymagania jakościowe dla wody

przeznaczonej do użytku w gospodarstwie domowym. Bezwzględnie zabronione jest polewanie kamieni w saunie

wodą zawierającą sól.

3. Po uzyskaniu odpowiedniej temperatury można zacząć relaks w saunie. Proponujemy zapoznać się ze wskazówkami jak się prawidłowo saunować.

4. Prosimy o zachowanie podstawowych zasad higieny, między innymi:

- przed wejściem do sauny prosimy o optukanie ciała
- należy umiejscowić ręcznik pod wszystkimi częściami ciała dotykającymi drewnianych ław

5. Po skorzystaniu z sauny prosimy o jej wyłączenie.

## REGULAMIN SAUNOWANIA:

1. Sauna jest integralną częścią wynajmowanego obiektu i z nią korzystają tylko osoby wynajmujące.
2. **Przed skorzystaniem z saun korzystający mają obowiązek zapoznać się z niniejszym regulaminem- co ma nastąpić w momencie potwierdzenia rezerwacji obiektu.**
3. **Oferta jest potwierdzona w momencie wpłynięcia zaliczki na wskazane konto- akceptacja oferty jest równoznaczna z zapoznaniem się z regulaminami wynajmu domu, w tym regulaminu saunowania. .**
4. Z saun należy korzystać zupełnie nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik, **strój kąpielowy** zatrzymuje pot na ciele i **może spowodować podrażnienia skóry.**
5. Do kąpiei w saunie należy zaopatrzyć się w obuwie typu klapki oraz dwa ręczniki, jeden służy do wycierania się a drugi jako podkładka na ławę.
6. Przed przystąpieniem do kąpiei w saunach należy **umyć całe ciało** pod prysznicem a następnie wytrzeć je do sucha.
7. Przed wejściem do sauny należy **zdejść wszystkie przedmioty metalowe**, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
8. Z saun mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
9. **Bezwzględnie z sauny nie mogą korzystać osoby: chore** na serce, nadciśnienie, po udarach z chorobami naczyń krwionośnych, ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych, z gorączką, chore na tarczycę, w ciąży, chore na padaczkę(epilepsję), **małe dzieci** z powodu braku wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji, **osoby po spożyciu alkoholu lub innego środka odurzającego.**
10. Zaleca się wszystkim osobom korzystającym z zespołu saun o konsultację z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia jej wpływu na stan zdrowia.
11. Korzystający z sauny ponosi pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo osób korzystających wspólnie z sauny.
12. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
13. W saunie należy leżeć lub siedzieć w zrelaksowanej pozycji, z kolanami podciągniętymi do ciała tak aby stopy znalazły się w tej samej temperaturze co reszta ciała.
14. Po saunowaniu zaleca się schłodzenia całego ciała pod prysznicem.
15. Po saunie należy wypocząć około 20-30 minut. Celowe jest picie wód mineralnych lub soków w umiarkowanych ilościach (około 0,5-1litra).
16. Po pobycie w saunie kategorycznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
17. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie opuścić kabinę i poinformować o tym osobę trzecią w celu uzyskania pomocy.
18. **Z sauny można korzystać tylko w towarzystwie innej osoby**, co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia.
19. **Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.**
20. **Nie ponosimy odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.**