

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Sauna jest strefą nietekstylną. Użytkownicy muszą liczyć się z możliwością, iż ze strefy tej będą korzystać osoby nagie lub niekompletnie ubrane.
2. Z sauny należy korzystać zupełnie nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik, strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele i może spowodować podrażnienia skóry.
3. Do sauny należy wejść bosy oraz zaopatrzyć się w dwa ręczniki:, jeden służy do wycierania się a drugi jako podkładka na ławkę.
4. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem a następnie wytrzeć je do sucha.
5. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
6. Z saun mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
7. 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.
8. Korzystający z sauny ponosi pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo osób korzystających wspólnie z sauny.
9. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
10. 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.
11. Przed opuszczeniem sauny istnieje bezwzględny nakaz schłodzenia całego ciała pod prysznicem oraz umycia bez użycia mydła.
12. Po saunie należy wypocząć około 20-30 minut. Wskazane jest picie wód mineralnych lub soków w umiarkowanych ilościach (około 0,5-1litra).
13. Po pobycie w saunie kategorięcznie nie zaleca się wysiłku fizycznego.
14. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie opuścić kabinę i poinformować o złym samopoczuciu.
15. Z sauny można korzystać tylko w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia.
16. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
17. Zabrania się regulacji urządzeń saun. Ewentualne uwagi dotyczące pracy saun należy zgłaszać gospodarzowi.
18. Gospodarz nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ TEMPERATURA 40-80°C

1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. Jeden cykl trwa max. do 25 minut tzn. **8-12 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min. ochładzanie ciała.**
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

BEZWZGLĘDNE PRZECIWWSKAZANIA DO STOSOWANIA SAUNY

Wszystkie choroby w stanie ostrym i podostrym: wszystkie postacie niewydolności krążenia; zmiany degeneracyjne mięśnia sercowego ze współistniejącą dusznicą bolesną; choroby do pół roku po przebytym zawale mięśnia sercowego; wszystkie choroby serca ze wzrostem oporu płucnego (serce płucne, wada zastawki); stenokardia; choroba nadciśnieniowa trzeciego stopnia; kamica nerkowa; padaczka; klaustrofobia; schizofrenia i inne schorzenia psychiczne; choroby nowotworowe; czynna gruźlica; robaczyce; choroby weneryczne.

