

REGULAMIN SAUNY

1. Sauna jest integralną częścią obiektu siłowni fitness i obowiązują na jego terenie przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu.
2. Przed wejściem na teren saunę i przed rozpoczęciem korzystania z poszczególnych urządzeń należy zapoznać się z regulaminem.
3. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
4. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
5. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo obiektu nie ponosi odpowiedzialności.
6. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
7. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
8. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
 - o chore na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
 - o chore na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
 - o z gorączką,
 - o kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży
 - o zmęczone i w stanie intoksykacji.
9. W pomieszczeniu sauny panuje temperatura 80- 100°C i wilgotność powietrza 5 - 20 %.
10. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
11. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
 - a. załatwić potrzeby fizjologiczne
 - b. zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
 - c. zdjąć okulary i szkła kontaktowe
 - d. umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha
 - e. zdjąć obuwie.
12. Minimalnie w jednej saunie mogą przebywać dwie osoby, maksymalnie 8 osób
13. W saunach należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
14. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi sauny.

WSKAZÓWKI DO KORZYSTANIA Z SAUNY

Etap 1 - Przygotowanie (10-15 minut)

Rozpoczynamy zabiegi w saunie 1,5 - 2 godzin po ostatnim posiłku. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć. Osoby z „zimnymi” stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny wchodzi się nago lub w stroju kąpielowym z ręcznikiem.

Etap 2 – Pierwsze przegrzanie (8-15 minut)

Rozpoczyna od najniższej ławy stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpeli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpeli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

Etap 3 – Ochłodzenie (do 12 minut)

Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej ochładzamy organizm. Etap ten dobrze jest rozpocząć od zimnej, ale suchej kąpeli, np. wyjścia na powietrze (dodatkowo dotleniamy organizm, gdyż zawartość powietrza w saunie ze względu na jej temperaturę i szybkie pobieranie tlenu spada). Po kilku minutach należy poddać się zimnej wilgotnej kąpeli (10-30°C): wziąć prysznic, połączyć się strumieniem wody lub zanurzyć w wodzie. Niewskazane jest używanie mydła. **Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.**

Etap 4 – Drugie przegrzanie (10-15 minut)

Wchodzimy do sauny, możemy teraz zająć drugą ławę i powtarzamy wyżej opisane czynności.

Etap 5 - Dodatkowe zabiegi

W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego. Po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach wód mineralnych lub soków.