

# REGULAMIN SAUNY

1. Saunarium jest integralną częścią pływalni i obowiązują na jego terenie przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu.
2. Przed wejściem na teren saunarium 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. Przy korzystaniu z pomieszczeń saunarium należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników saunarium.
5. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
6. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności.
7. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
8. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
9. **Z sauny nie mogą korzystać osoby:**
  - chore na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
  - chore na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
  - z gorączką,
  - kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży
  - zmęczone i w stanie intoksykacji
10. W pomieszczeniu sauny panuje temperatura 80- 100°C i wilgotność powietrza 5 - 20 %
11. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
12. 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 basenowe
13. Minimalnie w jednej saunie mogą przebywać dwie osoby, maksymalnie.... osób
14. 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.
15. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi saunarium, lub skorzystać z przycisku alarmowego.

## **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/w stroju kąpielowym z ręcznikiem.

### **Etap 2 – Pierwsze przegrzanie (8-15 minut)**

Rozpoczyna od najniższej ławy stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia. Na ławie należy położyć się lub usiąść z ugiętymi nogami na ręczniku (nie powinien on zajmować zbyt dużej powierzchni, aby nie ograniczać cyrkulacji ciepłego powietrza). W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 - 3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami. 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. Po kąpeli saunowej możemy skorzystać z zabiegów, takich jak solarium, masaż, szczotkowanie, chłosta witkami brzożowymi (15-30 minut)