

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

WEJŚCIE DO SAUNY JEST RÓWNOZNACZNE Z AKCEPTACJĄ NINIEJSZEGO REGULAMINU

1. Sauna nie jest powszechnie dostępna, przeznaczona jest do korzystania wyłącznie dla Gości Ośrodka. Obsługa Ośrodka uprawniona jest do wyproszenia z sauny osób nie będących jego Gośćmi oraz obciążenia tych osób opłatą 50 PLN za nieuprawnione korzystanie z sauny.
2. Sauna czynna jest codziennie: poniedziałek - niedziela w godz. 8.00 - 22.00.
3. Goście korzystają z sauny na własne ryzyko i odpowiedzialność.
4. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Kobiety w ciąży lub te, które podejrzewają, że mogą być w ciąży, przed wizytą w saunie powinny skontaktować się ze swoim lekarzem.
5. Z sauny nie mogą korzystać w szczególności osoby:
 - chore na serce, z nadciśnieniem, po udarach, z chorobami naczyń krwionośnych, ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych, z gorączką, chore na tarczycę, w ciąży, chore na padaczkę (epilepsję);
 - młodzież do lat 18, chyba że wraz z rodzicami lub opiekunami – na ich ryzyko i odpowiedzialność.;
 - osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
6. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane. Nie wolno wchodzić do sauny w stresie i zmęczonym z uwagi na zbyt duże obciążenie serca.
7. **Za skutki zdrowotne przebywania w saunie Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności.**
8. Sauna jest strefą nietekstylną. Użytkownicy muszą liczyć się z możliwością, iż ze strefy tej będą korzystać osoby nagie lub niekompletnie ubrane.
9. W saunie należy posiadać własny ręcznik, na którym siada się i trzyma na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
10. Dodatkowo w saunie znajdują się prześcieradła, z których mogą korzystać Goście. Po wykorzystaniu prześcieradła należy je wrzucić do kosza na brudną bieliznę.
11. Z sauny należy korzystać nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik (strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele i może spowodować podrażnienia skóry).

12. Przed przystąpieniem do seansu w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć się do sucha.
13. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
14. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot.
15. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
16. Po saunie należy wypocząć około 20 – 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5 – 1 l) wód mineralnych lub soków.
17. W pomieszczeniu wypoczynku po saunie zabrania się przebywania nago.
18. Korzystający z sauny ponosi pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo osób korzystających wspólnie z sauny.

UWAGA:

**W PRZYPADKU POGORSZENIA SAMOPOCZUCIA PODCZAS POBYTU W SAUNIE
NALEŻY NIEZWŁOCZNIE JĄ OPUŚCIĆ**

Wskazówki do korzystania z sauny

Etap 1 - Przygotowanie (10-15 minut)

Zabiegi w saunie rozpoczynamy 1,5 - 2 godzin po ostatnim posiłku. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie je osuszyć. Osoby z „zimnymi” stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny wchodzimy z owiniętym wokół ciała ręcznikiem, zalecamy pozostawienie stroju kąpielowego w szatni - korzystanie z sauny stanie się bezpieczne i bardziej efektywne. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydala pot.

Etap 2 – Pierwsze przegrzanie (8-15 minut)

Rozpoczyna się 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 czynności opisane w Etapie 2 i 3.

Etap 5 – Odpoczynek

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.