SAUNA SUCHA – REGULAMIN

Kąpiel w saunie suchej polega na przebywaniu w saunie, na przemian w wysokiej i niskiej temperaturze. Warunki fizyczne w saunie decydują o intensywności zmian fizjologicznych zachodzących w ustroju. Im wyższa jest temperatura w saunie, tym pobyt w niej powinien być krótszy, a ochładzanie dłuższe. Pobyt w saunie jest zabiegiem ciepłoleczniczym, wykorzystującym działanie ciepłego powietrza (temp. 70-120 st. C) w wyniku czego dochodzi do zmian w regulacji cieplnej organizmu. Sauna reguluje krążenie krwi , usprawnia przemianę materii, oczyszcza i uelastycznia naskórek, relaksuje, upiększa i pozwala dłużej cieszyć się młodością.

Bezwzględne przeciwskazania do korzystania z sauny:

- wszystkie choroby w stanie ostrym i podostrym
- wszystkie postaci niewydolności krążenia
- zmiany degeneracyjne mięśnia sercowego ze współistniejącą dusznicą bolesną
- choroby do pół roku po przebytym zawale mięśnia sercowego, wszystkie choroby serca przebiegające ze wzrostem oporu płucnego, serce płucne, wada zastawki dwudzielnej
- stenokardia
- choroba nadciśnieniowa 3 stopnia
- kamica nerkowa
- klaustrofobia, padaczka
- schizofrenia i inne schorzenia psychiczne
- choroby nowotworowe, czynna gruźlica, robaczyce, choroby weneryczne,
- zakrzepowe zapalenie żył,
- jaskra
- alkoholizm i narkomania

Nie zaleca się korzystania z sauny:

-bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym - osobom z chorobami krążenia
- osobom chorującym na cukrzycę
- kobietom w ciąży

- kobietom w czasie menstruacji

Należy pamiętać, że każda osoba indywidualnie reaguje na pobyt w saunie. W przypadku jakichkolwiek niepokojących sygnałów należy jak najszybciej opuścić pomieszczenie i powiadomić obsługę.

Podstawowe zasady korzystania z sauny suchej:

- z sauny suchej mogą korzystać tylko osoby zdrowe, lub osoby których dolegliwości nie stanowią przeciwskazań do korzystania z zabiegów

- wilgotność w pomieszczeniu stanowi ok 10% , w saunie można przebywać kilkanaście minut, potem należy ochłodzić się w wodzie

- korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane
- nie należy korzystać z sauny bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym
- z sauny mogą korzystać tylko osoby powyżej 18 roku życia
- nie wolno korzystać z sauny będąc pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających

Pierwsza faza kąpieli – przygotowanie (10-15 min)

Rozpoczynamy zabieg w saunie 1,5-2 godzin po ostatnim posiłku. Przed wejściem do sauny należy dokładnie umyć ciało a następnie osuszyć. Osoby z „zimnymi stopami" powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny wchodzi się z ręcznikiem, bez obuwia – usiądź lub połóż się na ręczniku.

Druga faza kąpieli – pierwsze przegrzanie (8-15 min)

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 ograniczyć cyrkulacji ciepłego powietrza). W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2-3 minutach przebywania w saunie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami. Wszelkie zmiany samopoczucia wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie , należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpieli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów – robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

Trzecia faza kąpieli – ochłodzenie (do 12 min)

Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej ochładzamy organizm. Należy poddać się zimnej, wilgotnej kąpieli (10-30 st C.): wziąć prysznic, polać się strumieniem wody – począwszy od stóp do głowy. Nigdy odwrotnie. Schładzamy organizm stopniowo do mementu, kiedy poczujemy, że zaczynamy marznąć. Niewskazane jest używane mydła. W czasie ochładzania zaleca się, nieforsowne ćwiczenia gimnastyczne, gimnastykę oddechową, trucht itp.

Czwarta faza – drugie przegrzanie (10-15 min)

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