

REGULAMIN I ZASADY KORZYSTANIA Z SAUN

I. Regulamin

1. Przed wejściem do sauny należy umyć całe ciało pod prysznicem a następnie wytrzeć je do sucha.
2. W saunie suchej należy używać własnego ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą oraz pozostawić obuwie basenowe przed drzwiami sauny.
3. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
4. Z saun mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
5. 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, których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub innego środka odurzającego.
6. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie opuścić kabinę lub nacisnąć przycisk alarmowy, dzięki któremu ratownicy WOPR udzielą pomocy.
7. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.

II. Instrukcja korzystania z sauny suchej

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.

UWAGA: KORZYSTANIE Z SAUN NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ