

REGULAMIN SAUNY

1. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe.
2. Do kąpieli w saunie trzeba zapatrzyć się w obuwie typu japonki, oraz dwa ręczniki; jeden służy do wycierania się, drugi jako podkładka na ławę.
3. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
4. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe (biżuterię, łańcuszki i zegarki), gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
5. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
6. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha.
7. Jeden cykl kąpieli trwa około 25 minut: 8-12 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8-12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą, gdyż gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla ustroju, (w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut).
8. Kąpiel rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodzić na wyższe, w zależności od samopoczucia.
9. Na ławach można siedzieć lub leżeć.
10. 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.
11. Kąpiel w saunie kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem ustroju wodą - niewskazane jest używanie mydła.
12. Po saunie należy wypocząć około 20 — 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5 —1 L) wód mineralnych lub soków.
13. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
14. Z sauny nie mogą korzystać 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),
- dzieci do lat 10.

15. Z sauny mogą korzystać osoby:

- z chorobami gośćcowymi, stawów,
- po urazach stawów, po określonej rekonwalescencji,
- z trądzikiem młodzieńczym.

O wszelkich zmianach samopoczucia, wskazujących na nietolerancję kąpieli w saunie, należy powiadomić ratownika.

16. Temperatura kąpieli 90 — 95°C.

17. Dzieci i młodzież do lat 16 może korzystać z sauny tylko pod opieką osoby pełnoletniej.

UWAGA!!!

**PRZED PIERWSZĄ WIZYTĄ W SAUNIE W RAZIE
JAKICHKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI – WSKAZANA JEST
KONSULTACJA Z PAŃSTWA LEKARZEM.**