

Regulamin korzystania z sauny suchej

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z niniejszym regulaminem.
2. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
3. Przy korzystaniu z pomieszczenia sauny należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników pływalni.
4. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
5. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności.
6. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z sauny.
7. Zaleca się korzystanie z tego typu sauny jedynie raz w tygodniu.
8. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
9. Korzystanie z sauny przez dzieci poniżej 6 roku życia, osoby powyżej 50 roku życia lub osoby o niskiej dyspozycji psychofizycznej powinno być skonsultowane z lekarzem.
10. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
 - z chorobami tarczycy, układu krążenia - serca, z nadciśnieniem i chorobami naczyń krwionośnych,
 - chorym na klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
 - kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
 - osłabionym, z gorączką, wyczerpanym lub w stanie intoksykacji.
11. W pomieszczeniu sauny panuje temperatura 85 – 110 °C i wilgotność powietrza ok. 10%
12. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obowiązków pracowników pływalni.
13. Przed wejściem do 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 mydłem pod prysznicem, a następnie wytrzeć się do sucha,
 - e. zdjąć klapki basenowe.
14. Minimalnie w jednej saunie mogą przebywać dwie osoby, a maksymalnie 10 osób.
15. W saunie należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
16. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać ratownikowi lub pracownikowi obsługi.
17. Sposób powiadamiania o wypadkach:
 - pogotowie ratunkowe – **999**
 - straż pożarna – **998**
 - policja – **997**
 - Centrum Powiadamiania Ratunkowego – **112**
18. Wskazówki do korzystania z sauny suchej:

Zalecenia

Etap 1 - Przygotowanie (10-15 minut)

Rozpoczynamy zabiegi w saunie minimum **1,5 godziny po ostatnim posiłku**. Przed wejściem do sauny należy **umyć całe ciało mydłem i dokładnie je osuszyć**. Osoby z „zimnymi” stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny **wchodzi się w stroju kąpielowym z ręcznikiem**. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot.

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 pobytu w saunie, **należy traktować poważnie**, włącznie z przerwaniem zabiegu. W trakcie przebywania 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**. W etapie tym należy **poddać się zimnej kąpieli (10-30⁰C): wziąć prysznic** lub polać się strumieniem wody. **Nie należy wchodzić bezpośrednio do niecki basenowej bez wcześniejszego umycia ciała**. Niewskazane jest również używanie mydła zaraz po wyjściu z sauny. Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.

Etap 4 – Drugie przegrzanie (8-15 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**. Zaleca się również picie w umiarkowanych ilościach wód mineralnych lub soków. Po pobycie w saunie możemy skorzystać z zabiegów takich jak solarium, czy też masaż.