

Regulamin sauny

1. Sauna jest integralną częścią pływalni i obowiązują w niej przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
3. Przy korzystaniu z sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez obsługę pływalni.
4. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie zarządca basenu nie ponosi odpowiedzialności.
5. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
6. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
 - chore na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
 - chore na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
 - z gorączką,
 - kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
 - zmęczone.
7. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
8. W pomieszczeniu sauny panuje temperatura 90 - 110°C i wilgotność powietrza od 20 %.
9. Regulacja temperatury w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
10. Do polewania kamieni używamy tylko chochelki (1-2 polania), taka zawartość gwarantuje właściwą wilgotność w saunie oraz bezpieczeństwo ciała i pieca.
11. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
 - załatwić potrzeby fizjologiczne,
 - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
 - zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha.
12. Minimalnie w saunie mogą przebywać 2 osoby, maksymalnie osób 12.
13. 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.
14. Wszelkie objawy pogorszenia samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi, ratownikowi lub skorzystać z przycisku alarmowego.
15. Zabrania się schładzania organizmu po wyjściu z sauny w nieckach basenowych.

Wskazówki do korzystania z sauny

Etap 1 - przygotowanie (10-15 minut)

Rozpoczynamy zabiegi w saunie 1,5 - 2 godzin po ostatnim posiłku. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć. Osoby z "zimnymi" stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny wchodzi się z ręcznikiem.

Etap 2 - Pierwsze przegrzanie (8-15minut)

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 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.

Etap 3 - Ochłodzenie (do 12 minut)

Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej ochładzamy organizm. Należy poddać się zimnej wilgotnej kąpieli (10-30°C): wziąć prysznic, połączyć strumieniem wody - począwszy od stóp do głowy. Nigdy odwrotnie. Schładzamy organizm stopniowo do momentu, kiedy poczujemy, że zaczynamy marznąć. 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 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. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach wód mineralnych lub soków.