



Regulamin łaźni parowej

- max 20 osób

- temperatura 45 °C

- wilgotność 100%

1. Łaźnia parowa jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 15.00 – 21.45, w soboty, niedziele i święta w godz. 8.00 – 21.45.
2. Łaźnia parowa jest integralną częścią Parku Wodnego i obowiązują na jej terenie przepisy regulaminu ogólnego Parku Wodnego oraz niniejszego regulaminu.
3. Przed wejściem do pomieszczenia łaźni należy zapoznać się z regulaminem.
4. Korzystanie z łaźni jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
5. Przy korzystaniu z pomieszczenia łaźni należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników Parku Wodnego.
6. Za skutki zdrowotne przebywania w łaźni kierownictwo Parku Wodnego nie ponosi odpowiedzialności.
7. Z łaźni mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
8. Dzieci do lat 13 mogą przebywać w łaźni wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
9. Nie zaleca się korzystania z łaźni osobom:
 - 9.1 chorym na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
 - 9.2 chorym na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
 - 9.3 z gorączką,
 - 9.4 kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży
 - 9.5 zmęczonym i w stanie intoksykacji.
10. W pomieszczeniu łaźni parowej panuje temperatura 45 °C i wilgotność powietrza 100 %
11. Regulacja temperatury i wilgotności w łaźni należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).

12. Przed wejściem do pomieszczenia łaźni należy:
 - 12.1 załatwić potrzeby fizjologiczne,
 - 12.2 zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
 - 12.3 zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - 12.4 umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha,
13. Minimalnie w jednej łaźni mogą przebywać 2 osoby, maksymalnie 20 osób.
14. W łaźni parowej można siadać na ręczniku lub bezpośrednio na siedziskach.
15. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi lub ratownikowi albo skorzystać z przycisku alarmowego.
16. Zabrania się dotykania i zatykania miejsca wylotu pary.

Wskazówki do korzystania z łaźni parowej

Etap 1 - Przygotowanie (10-15 minut)

Rozpoczynamy zabiegi w łaźni 1,5 - 2 godzin po ostatnim posiłku. Przed wejściem do łaźni należy umyć ciało i dokładnie osuszyć. Osoby z „zimnymi” stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny wchodzi się w stroju kąpielowym. W czasie przebywania w łaźni nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot.

Etap 2 – Nagrzewanie (20-60 minut)

Należy usiąść bezpośrednio na siedzisku lub na ręczniku. Przyjąć wygodną dla siebie pozycję. Czas pobytu w łaźni jest bardzo indywidualny i zależy tylko od użytkownika – może być krótszy. Proces nagrzewania może być jednokrotny, bądź podzielony na kilka sesji z przerwami na schładzanie ciała. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpieli w łaźni, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpieli. W trakcie pobytu w łaźni nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

Etap 3 – Schładzanie (do 10 minut)

Po wyjściu z łaźni należy ochłodzić ciało. Obniżamy temperaturę ciała zimną wodą (10-30°C) - wziąć prysznic, połączyć się strumieniem wody. Zawsze zaczynamy schładzać ciało od stóp, posuwając się następnie w kierunku głowy. Niewskazane jest używanie mydła. **Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.**

Etap 4 – Odpoczynek (15-30 minut)

W czasie i po zabiegu w łaźni przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego. Celem jest picie w umiarkowanych ilościach wód mineralnych lub soków. Nie należy ubierać się od razu, gdyż jeszcze przez kilka minut możemy się pocić.