



## Regulamin sauny suchej

- max 8 osób

- temperatura 100 °C

1. Sauna jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 15.00 – 21.45, w soboty, niedziele i święta w godz. 8.00 – 21.45.
2. Sauna jest integralną częścią Parku Wodnego i obowiązują na jej terenie przepisy regulaminu ogólnego Parku Wodnego oraz niniejszego regulaminu.
3. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy zapoznać się z regulaminem.
4. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
5. Przy korzystaniu z pomieszczenia sauny należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników pływalni.
6. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności.
7. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
8. Dzieci do lat 13 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
9. Nie zaleca się korzystania z sauny 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 sauny fińskiej panuje temperatura 100 °C i wilgotność powietrza 10 %.
11. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
12. Przed wejściem do pomieszczenia sauny 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,
  - 12.5 zdjąć obuwie basenowe,
13. Minimalnie w jednej saunie mogą przebywać 2 osoby, maksymalnie 8 osób.
14. 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.
15. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi lub ratownikowi albo skorzystać z przycisku alarmowego.

### **Wskazówki do korzystania z sauny fińskiej**

#### **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 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 wydala 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 kąpeli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpeli. 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. Etap ten dobrze jest rozpocząć od zimnej, ale suchej kąpeli, np. wyjścia na powietrze (dodatkowo dotleniamy organizm, gdyż zawartość powietrza w saunie ze względu na jej temperaturę i szybkie pobieranie tlenu spada). Po kilku

minutach należy poddać się zimnej wilgotnej kąpieli (10-30°C): wziąć prysznic, połączyć się strumieniem wody lub zanurzyć w wodzie. 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– Odpoczynek** (15-30 minut)

W czasie i po zabiegu w saunie 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.