

REGULAMIN STREFY SAUN:

1. Strefa saun jest integralną częścią Pływalni Miejskiej Nawa i obowiązują na jej terenie ogólne przepisy w/w Regulaminu, jak i szczegółowe postanowienia niniejszego Regulaminu;
2. Przed wejściem na teren strefy saun i przed rozpoczęciem korzystania z poszczególnych urządzeń należy zapoznać się z Regulaminem. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy Regulaminu;
3. Przy korzystaniu z pomieszczeń strefy saun należy bezwzględnie stosować się do Regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez instruktora pełniącego dyżur na terenie odnowy biologicznej i siłowni;
4. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem;
5. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna;
6. Z sauny należy korzystać zupełnie nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik, strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele i może spowodować podrażnienia skóry;
7. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich;
8. 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 i w stanie intoksykacji
10. W pomieszczeniu saun panują warunki (parametry) zgodne z tabelką:

	Temperatura	Wilgotność
Sauna fińska (sucha)	80°C -100°C	Zmienna
Sauna parowa	45-55°C	100%

11. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów);
12. W saunie suchej polewanie kamieni wodą jest niewskazane. Można je natomiast delikatnie skropić wodą z olejkiem eterycznym, pamiętając aby nie użyć zbyt dużej ilości wody, gdyż grozi to oparzeniem;
13. 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.
 - zdjąć obuwie basenowe
14. W saunie fińskiej (suchej) może przebywać jednocześnie maksymalnie 10 osób, w przypadku sauny parowej maksymalnie 4 osoby;
13. W saunie suchej (drewnianej) oraz parowej należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą ani siedziska;
14. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane;
15. Każdy korzystający podejmuje kąpiel w saunie na własne ryzyko i odpowiedzialność;
16. Wszelkie pogorszenie samopoczucia i oznaki zmęczenia należy niezwłocznie zgłaszać instruktorowi pełniącemu dyżur na terenie odnowy biologicznej i siłowni lub skorzystać z przycisku alarmowego.

WSKAZÓWKI DO KORZYSTANIA Z SAUNY:

Sauna to zabieg termiczny polegający na przegrzaniu organizmu, zmuszając go do obfitego potu, wraz z którym z organizmu wydalone są toksyczne produkty przemiany materii.

Etap 1 - Przygotowanie (10-15minut)

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 tylko w suchym ręczniku. 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 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 kąpeli (10-30°C): wziąć prysznic, poleć 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 - 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. Po kąpeli w saunie możemy skorzystać z zabiegów, takich jak solarium, masaż, bicze wodne.

W każdym etapie należy dbać o dobre przegrzanie ciała i dostateczne jego wychłodzenie.

Stosować stopniowe ochłodzenie organizmu, gdyż gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla zdrowia. Z sauny należy korzystać zupełnie nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik, strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele i może spowodować podrażnienia skóry. Do kąpeli w saunie trzeba zaopatrzyć się w obuwie typu japonki, mydło oraz dwa ręczniki; jeden służy do wycierania się drugi jako podkładka na ławę.