



# HYDROSFERA

KRYTA PŁYWALNIA W KIETRZU

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Sauna jest integralną częścią pływalni i obowiązują na jej terenie przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu.
2. Przed wejściem na teren sauny i przed rozpoczęciem korzystania z poszczególnych urządzeń należy zapoznać się z regulaminem.
3. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
4. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników sauny.
5. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
6. Za skutki zdrowotnie 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 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
- 9. Z sauny nie mogą korzystać osoby:**
  - chore na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
  - chore na tarczycę, klaustrofobie, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
  - z gorączką,
  - kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
  - zmęczone i w czasie intoksykacji.
10. W pomieszczeniu sauny panuje temperatura 70°C – 100°C i wilgotność powietrza do 20%.
11. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).

## **12. 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.

13. Minimalnie w saunie mogą przebywać 2 osoby, a maksymalnie 5 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 ratownikowi lub skorzystać z przycisku alarmowego.

## **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 nago lub w stroju kąpielowym z ręcznikiem.

### **Etap 2 – Pierwsze przegrzanie (8 – 15 minut)**

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. Etap ten dobrze jest rozpocząć od zimnej, ale suchej kąpieli, 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 i wilgotnej kąpieli (10°C – 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 sany, 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.