

## Regulamin sauny

1. Sauna jest integralną częścią pływalni i obowiązują na jego terenie przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu.
2. Przed wejściem na teren sauna i przed rozpoczęciem korzystania z poszczególnych urządzeń należy zapoznać się z regulaminem.
3. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników sauny.
4. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
5. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
6. Dzieci do lat 14 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
7. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
  - o chore na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
  - o chore na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
  - o z gorączką,
  - o kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży
  - o zmęczone i w stanie intoksykacji
8. W pomieszczeniu sauny suchej panuje temperatura 80 - 100 °C.
9. W pomieszczeniu sauny mokrej panuje temperatura 50 - 65 °C i wilgotność powietrza 40-70 %.
10. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
11. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
  - a. załatwić potrzeby fizjologiczne
  - b. zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
  - c. zdjąć okulary i szkła kontaktowe
  - d. umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha.
  - e. zdjąć obuwie basenowe
12. Minimalnie w jednej saunie mogą przebywać dwie osoby, maksymalnie 12 osób.
13. W saunach 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. W saunie zabrania się:
  - umieszczanie przedmiotów łatwo palnych na lub w pobliżu elementów grzejnych,
  - po wyjściu z sauny wchodzenia do basenu bez uprzedniego skorzystania z prysznica.
15. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi sauny,

Dyrektor  
Pływalni „Wodnik”

## 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/w stroju kąpielowym z ręcznikiem.

### **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, 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 - 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 saunowej możemy skorzystać z zabiegów, takich jak solarium, masaż, szczotkowanie, chłosta witkami brzołowymi (15-30 minut)