

REGULAMIN SAUNY

1. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
2. Do kąpieli w saunie trzeba zaopatrzyć się w obuwie typu japonki, mydło oraz dwa ręczniki; jeden służy do wycierania się drugi jako podkładka na ławkę.
3. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
4. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
5. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha.
6. Jeden cykl kąpieli trwa około 25 minut: 8-12 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8-12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą (w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut).
7. Kąpiel rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.
8. Na ławach można siedzieć lub leżeć.
9. 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.
10. Stosować stopniowe ochłodzenie organizmu, gdyż gwałtowne ochłodzenie ciała jest szkodliwe dla ustroju.
11. W każdym etapie kąpieli należy dbać o dobre przegrzanie ustroju i dostateczne jego wychłodzenie.
12. Kąpiel w saunie kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem ustroju wodą - niewskazane jest używanie mydła.
13. Po saunie należy wypocząć około 20-30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5 l-1 l) wód mineralnych lub soków.
14. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
15. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie, należy zgłosić dyżurującemu ratownikowi.
16. Temperatura kąpieli 90-95°C