

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY FIŃSKIEJ

1. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe bez przeciwwskazań lekarskich, oraz bezwzględnie nie w stanie spożycia alkoholowego. Z sauny nie mogą korzystać dzieci.
2. Do korzystania z sauny należy zaopatrzyć się w obuwie typu klapki, mydło oraz dwa ręczniki; jeden służy do wycierania się drugi jako podkładka na ławę.
3. Chcąc korzystać z sauny suchej (drewnianej), obowiązkowo należy posiadać własny ręcznik.
4. 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 drewnianą.
5. Przed przystąpieniem do zabiegu w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, zmyć makijażu oraz balsamu do ciała, a następnie wytrzeć do sucha.
6. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, biżuterię, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
7. 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).
8. Korzystanie z sauny rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.
9. Na ławach można siedzieć lub leżeć (w saunie suchej-drewnianej- wyłącznie na własnym ręczniku!).
10. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot. 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.
11. W każdym etapie należy dbać o dobre przegrzanie ciała i dostateczne jego wychłodzenie.
12. Stosować stopniowe ochłodzenie organizmu, gdyż gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla zdrowia.
13. Kąpiel w saunie kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem ciała wodą – niewskazane jest używanie mydła.
14. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
 - chore na serce,
 - z nadciśnieniem, po udarach,
 - z chorobami naczyń krwionośnych,
 - ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych,
 - z gorączką,
 - chore na tarczycę,
 - w ciąży,
 - chore na padaczkę (epilepsję),
15. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
16. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
17. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
19. Po saunie należy wypocząć około 20 – 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5 – 1 l) wód mineralnych lub soków.
20. W pomieszczeniu wypoczynku po saunie zabrania się przebywania nago .
21. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję zabiegu w saunie, należy niezwłocznie zgłosić obsłudze