

Regulamin sauny

1. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe lub po konsultacji z lekarzem.
2. Należy zaopatrzyć się w klapki, dwa ręczniki(jeden aby na nim siedzieć a drugi aby móc się wytrzeć);
3. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie metalowe przedmioty: łańcuszki, kolczyki
4. Przed przystąpieniem do kąpieli należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą a następnie wytrzeć do sucha;
5. Na ławach można siedzieć i leżeć podkładając swój ręcznik pod ciało aby nasz pot nie wsiąkał w ławki
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 najlepiej rozpoczynać od najniższych ławek gdyż jest tam niższa temperatura i stopniowo przesiadać się coraz wyżej;
8. Kąpiel w saunie kończy się zawsze wychłodzeniem ciała wodą - niewskazane jest używanie mydła;
9. Po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5 - 1l) wód mineralnych lub soków;
10. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego;
11. Do polewania kamieni wodą używamy tylko chochelki, jej zawartość gwarantuje właściwą wilgotność w kabinie oraz bezpieczeństwo dla ciała i pieca;
12. W razie pogorszenia się samopoczucia należy niezwłocznie opuścić kabinę;

Przeciwwskazania

Nie należy korzystać z sauny bez konsultacji z lekarzem w szczególności, jeśli cierpimy na następujące dolegliwości:

- choroby skóry o przebiegu ropnym, z owrzodzeniami,
- padaczka i stany psychiatryczne,
- ostre stany gorączkowe, skłonność do krwawień,
- schorzenia przewlekłe tj. gruźlica, choroba nowotworowa, choroby nerek, wątroby oraz niedokrwistość,
- ostre i przewlekłe choroby zakaźne oraz stwierdzone ich nosicielstwo,
- zaburzenia wydzielania wewnętrznego, takie jak nadczynność gruczołu tarczowego, obrzęk śluzowaty oraz niedomogi kory nadnerczy,
- choroby układu krążenia, w tym stabilna i niestabilna choroba wieńcowa, stany po przebytym zawale mięśnia sercowego, stany po wylewach krwawych, uogólniona miażdżyca, zarostowe schorzenia naczyń krwionośnych oraz zakrzepowe zapalenie żył, jaskra.