

REGULAMIN SAUNY

1. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich.
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. Jednocześnie z sauny może korzystać do 6 osób.
4. W saunach suchych (drewnianych) 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 , a następnie wytrzeć do sucha.
6. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, 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. 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)
 - młodzież do lat 18
12. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
13. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
14. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie posiłku fizycznego.
15. Po saunie należy wypocząć około 20 – 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5 – 1 l) wód mineralnych lub soków.
16. W pomieszczeniu wypoczynku po saunie zabrania się przebywania nago.
17. Rezerwacji sauny należy dokonywać osobiście lub telefonicznie pod nr tel. 957557557 przynajmniej jeden dzień przed skorzystaniem.
18. Sauna jest czynna od poniedziałku do piątku od godziny 8⁰⁰ do 21⁰⁰ oraz w soboty i niedziele po wcześniejszej rezerwacji.