

## **REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ I MOKREJ**

1. Korzystającym z sauny suchej zabrania się polewania kamieni i pieca wodą.
2. Przed wejściem do sauny należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i wytrzeć do sucha.
3. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała. Można to robić w 2 lub 3 następują po sobie cyklach.
4. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
5. Jeden cykl trwa max. do 25 minut tzn. 8-12 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min. ochłodzenia ciała.
6. Ochładzanie organizmu pod prysznicem zaczynamy od polewania zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzamy kark oraz głowę.
7. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
8. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
9. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
10. W czasie korzystania z sauny należy posiadać własny ręcznik.
11. Po opuszczeniu pomieszczenia gorącego należy usiąść w pozycji pionowej tak, aby krążenie mogło się znowu dostosować.
12. Przed opuszczeniem kompleksu sauny i wyjściem do strefy basenowej istnieje bezwzględny nakaz schłodzenia całego ciała pod prysznicem oraz umycia z zastosowaniem mydła.
13. MOSiR nie ponosi odpowiedzialności za skutki nie przestrzegania niniejszego regulaminu.

### **Z SAUNY ZABRANIA SIĘ KORZYSTAĆ OSOBOM:**

1. Z chorobami krążenia (żylaki, przebyte zawał, choroba niedokrwienia, nadciśnienie, chorobą wieńcową).
2. Z wyraźnymi przeciwwskazaniami lekarskimi.
3. W okularach lub szklach kontaktowych.
4. Bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym.
5. Osobom chorującym na cukrzycę.
6. Osobom cierpiącym na alergię i choroby skóry.
7. Kobietom w ciąży.
8. Kobietom w czasie menstruacji.
9. Osobom będących pod wpływem alkoholu.
10. Osobom poniżej 16 roku życia bez opieki dorosłych.

## DO SAUNY ZABRANIA SIĘ:

1. Wnoszenia różnych przedmiotów.
2. Wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu.
3. Wchodzenia z kolczykami, biżuterią, łańcuszkami zegarkami.
4. Wykonywania zabiegów kosmetycznych, hałasowania, dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych.
5. Wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych.
6. Spożywania alkoholu i innych środków odurzających.
7. Palenie tytoniu.
8. Niszczenia i uszkodzenia wyposażenia.
9. Nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.