

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN

1. KWESTIE PORZĄDKOWE

1. Pomieszczenie, w którym znajdują się: sauna sucha fińska oraz sauna elektryczna na podczerwień (Sauna), jest integralną częścią infrastruktury klubowej, na terenie której obowiązuje Regulamin Klubu.

2. Przed wejściem na teren Sauny i przed rozpoczęciem korzystania z niej, należy zapoznać się zarówno z niniejszym regulaminem, jak i Regulaminem Klubu.

3. Sauna ma charakter koedukacyjny.

2. OGÓLNE ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ ORAZ SAUNY ELEKTRYCZNEJ

1. Przed skorzystaniem (Kąpielą) z sauny suchej (Sauna Sucha) oraz sauny elektrycznej (Infrared) należy:

- zalać potrzeby fizjologiczne,
- zdejść wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
- zdejść okulary i szkła kontaktowe,
- umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha,
- zdejść obuwie i klapki.

2. W saunach należy siedzieć na własnym ręczniku. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby ciało nie stykało się bezpośrednio z drewnianą powierzchnią siedziska i oparcia.

3. Z saun należy korzystać nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik (strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele i może spowodować podrażnienia skóry).

4. Zabrania się:

- manipulowania przy ustawieniach saun. Ewentualne uwagi dotyczące pracysaun należy zgłaszać którejkolwiek osobie z personelu pracowniczego klubu,
- przebywania w saunie bez przykrycia miejsc intymnych ręcznikiem,
- hałasowania, głośnego zachowania, zakłócania wypoczynku innym Klubowiczom,
- wnoszenia do Sauny żywności.

5. Z saun nie należy korzystać bezpośrednio po wysiłku fizycznym, na czczo lub po zbyt obfitym posiłku.

6. Korzystający z sauny ponosi pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo.

7. W razie złego samopoczucia w trakcie Kąpiele należy bezzwłocznie opuścić kabinę (w przypadku Sauny Suchoj) lub zejść obszaru objętego promieniowaniem podczerwieni (Infrared) i poinformować o tym pracownika klubu lub uruchomić system alarmowy.

8. Aby uruchomić system alarmowy należy włączyć przycisk oznaczony treścią „ALARM”, umieszczony na ścianie zewnętrznej konstrukcji Sauny Suchoj.

9. Wskazane jest, aby korzystanie saun odbywało się w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w przypadku wystąpienia sytuacji niebezpiecznej.

10. Po pobycie w Saunie Suchoj lub Infrared zabronione jest podejmowanie wysiłku fizycznego.

11. Osoby niepełnoletnie będące Klubowiczami mogą korzystać z saun tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.

12. Klub nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.

3. SAUNA SUCHA – INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA, ZALECENIA I PRZECIWSKAZANIA

1. W celu osiągnięcia optymalnych efektów korzystania z Sauny Suchoj należy postępować wg poniższych zasad:

• Etap 1 – Przygotowanie (10 minut)

- Korzystanie z sauny rozpoczynamy po ok. 2 godzinach od ostatniego posiłku.
- Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć.
- Do sauny wchodzi się nago w ręczniku zasłaniającym intymne części ciała.

• Etap 2 – Pierwsze przegrzanie (5 – 15 minut)

- Rozpoczyna się od niższej ławy stopniowo przechodząc na wyższą, w zależności od samopoczucia. Na ławie należy położyć się lub usiąść z ugiętymi nogami na ręczniku (nie powinien on zajmować zbyt dużej powierzchni, aby nie ograniczać cyrkulacji ciepłego powietrza).
- 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.
- W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

• Etap 3 – Ochłodzenie (do 10 minut)

- Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej należy w niej przebywać i dłużej ochładzać organizm.
- Po wyjściu z kabiny sauny należy wziąć zimny prysznic (10°C – 30°C). Niewskazane jest używanie mydła. Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.

• Etap 4 – Drugie przegrzanie (10 – 15 minut)

- Ponowne wejście do kabiny sauny (można zając wyższy stopień) i powtórzenie czynności z etapu 1, 2 i 3.
- Bezpośrednio po skończonym zabiegu (2 lub 3 Kąpiele w kabinie Sauny Suchoj) należy obowiązkowo schłodzić całe ciało pod prysznicem oraz umyć je bez użycia mydła

• Etap 5 – Dodatkowe zabiegi

- W czasie i po Kąpiele w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego. Po saunie należy wypocząć około 20 – 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach wód mineralnych lub soków.

2. W celu wzmocnienia efektu pracy Sauny Suchoj, można dodatkowo użyć olejków zapachowych. Są one dostępne w recepcji klubu – pracownik podaje 5 ml olejku, które korzystający z sauny jest zobowiązany rozcieńczyć w 200 ml wody przed jego wykorzystaniem. Aby użyć olejku zapachowego należy rozcieńczonym roztworem poleać kamienie w piecu znajdującym się w kabinie Sauny Suchoj.

3. Bez względu na Sauny Suchoj nie mogą korzystać osoby:

- chore na serce,
- z przeziębieniem,
- chore na astmę, gruźlicę,
- z wrzodami żołądka,
- z jaską,
- z niewydolnością krążenia,
- chore na cukrzycę,
- z chorobami skóry,
- z chorobami płuc,
- z chorobami wenerycznymi,
- z żyłakami,
- z chorobami nowotworowymi,
- z nadciśnieniem,
- po udarach z chorobami naczyń krwionośnych,
- ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych,
- z gorączką,
- chore na tarczycę,
- w ciąży,
- w stanach poudarowych oraz pooperacyjnych (należy odczekać co najmniej 2 miesiące),
- chore na padaczkę (epilepsję),
- małe dzieci z powodu braku wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji,
- osoby po spożyciu alkoholu lub innego środka odurzającego,
- z implantami,
- z endoprotezami stawu biodrowego.

4. Wskazania do korzystania z Sauny Suchoj:

- nieżytowe infekcje dróg oddechowych,
- przewlekły nieżyt oskrzeli,
- nadciśnienie samoistne w pierwszych okresach choroby,
- niskie ciśnienie krwi,
- zaburzenia krążenia włosniczego (zimne ręce, zimne stopy),
- choroba zwyrodnieniowa stawów,
- niezapalne choroby kręgosłupa,
- miogelozy,
- zaburzenia przemiany materii (cukrzyca, otyłość),
- przewlekłe choroby reumatyczne bez objawów czynnego procesu (niskie OB., brak obrzęków, buli, niedokrwistości), w tym choroba zwyrodnieniowa stawów, niektóre choroby dziecięce, skłonność do przeziębienia,
- stany pourazowe narządów ruchu,
- zaburzenia regulacji autonomicznej,
- dolegliwości okresu klimakterycznego,
- choroby kobiece, np. zaburzenia miesiączkowania, zaburzenia hormonalne wieku rozwojowego i przekwitania, przewlekłe zapalenia jajników i jajowodów,
- czyraczność,
- zaburzenia neurovegetatywne,
- choroby alergiczne,
- zaburzenia krążenia obwodowego (wczesne stadia),
- stany wyczerpania głosowego,
- choroby układu nerwowego (zespoły korzonkowe, dyskopatię, lumbalgię, niektóre neuralgie,
- zaburzenia snu.

4. SAUNA ELEKTRYCZNA – INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA ZALECENIA I PRZECIWSKAZANIA

1. Osobom zdrowym, biorącym kąpiel w celach profilaktycznych, zaleca się korzystanie z sauny do trzech razy w tygodniu.

2. W celu osiągnięcia optymalnych efektów korzystania z Sauny Suchoj należy postępować wg poniższych zasad:

- korzystanie z sauny rozpoczynamy po ok. 2 godzinach od ostatniego posiłku,
- przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć,
- do sauny wchodzi się nago w ręczniku zasłaniającym intymne części ciała,
- należy rozpocząć od umycia ciała pod prysznicem,
- następnie należy włączyć lampę na wybranym stanowisku oraz usiąść zając odpowiednie miejsce. Stanowiska i włączniki są oznaczone numerami od 1 do 3,
- lampy wyłączają się automatycznie po ok. 10 minutach i właśnie tyle powinna trwać jedna Kąpiel w Infrared,
- po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało – schładzanie rozpoczynamy od stóp w kierunku serca,
- po schłodzeniu należy odpocząć i uzupełnić płyny w organizmie wodą mineralną lub sokiem, a w razie dobrego samopoczucia można powtórzyć czynności opisane w podpunktach a) – d) jeszcze dwukrotnie.

3. Przeciwwskazania do korzystania z sauny infrared:

- ostre i przewlekłe schorzenia związane z podwyższeniem temperatury ciała,
- choroby układu krążenia ze zmianami spowodowanymi miażdżycą,
- niewydolność krążenia,
- stwardnienie rozsiane,
- organiczne choroby układu nerwowego,
- choroby płuc, nerek, wątroby,
- nowotwory złośliwe,
- hemofilia lub inne skłonności do krwotoków,
- grzybica skóry,
- niedoczynność nadnercza,
- układowy liszaj rumieniowaty,
- aktualnie przebywane choroby zakaźne,
- pierwszy miesiąc po operacji lub zabiegu,
- ciąża lub jej podejrzenie,
- menstruacja (ciepło może spowodować nadmierne krwawienie),
- odbywana terapia w kriokomorze,
- naturalnym przeciwwskazaniem jest pogarszanie się stanu zdrowia po odbytych seansach w saunie,
- przeciwwskazaniem jest również odczuwanie bólu w czasie kąpiele w saunie infrared,
- posiadanie w ciele implantów chirurgicznych i wszczepach silikonowych.

W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalających na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.

4. Wskazania do korzystania z sauny infrared:

- wysokie i niskie ciśnienie krwi,
- złe ukrwienie,
- choroby serca i krążenia,
- zakłócenia w funkcjonowaniu nerek,
- stres,
- choroby gardła, nosa i uszu,
- szum w uszach,
- choroby skóry,
- zwyrodnienie naskórka i skóry,
- osłabienie,
- zwyrodnienie stawów,
- artretyzm i zapalenie stawów,
- skręcenie i sztywnienie stawów,
- ciągłe bóle,
- naderwanie mięśni,
- bronchit i astma,
- przeziębienie,
- bezsennaść,
- oparzenia słoneczne,
- zaburzenia w trawieniu,
- wyczerpanie, zmęczenie i bezsennaść,
- zapalenie płuc,
- trudno gojące się rany.