

Instrukcja korzystania z sauny

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY

1. W obiekcie Pływalni znajdują się: Sauna sucha- fińska, jest to sauna o wilgotności poniżej 30% i temperaturze powietrza 70-120 stopni Celsjusza. Sauna parowa- łaźnia rzymska, jest to sauna o wilgotności do 100% i temperaturze powietrza 45-50 stopni Celsjusza.
2. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
3. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie.
4. Przed wejściem do sauny należy wziąć prysznic w celu zmycia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
5. Po wyjściu z sauny należy spłukać ciało pod prysznicem.
6. Należy koniecznie zdjąć biżuterię, stroje kąpielowe z syntetycznych materiałów oraz klapki. Okryć się można ręcznikiem lub szlafrokiem z materiałów naturalnych.
7. W saunie należy siadać lub kłaść się wyłącznie na ręczniku lub szlafroku.
8. Przebywając w saunie nie należy pić napojów.
9. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym podgrzewaniu i ochładzaniu ciała i może być przeprowadzona w kilku cyklach.
10. Jedno wejście do sauny powinno trwać około 5- 15 minut, a całkowity czas nie powinien przekraczać 30 minut dziennie, np. 2x 15 minut lub 3x 10 minut. Po każdym wyjściu z sauny należy ochłodzić ciało biorąc chłodny prysznic.
11. Po pobycie w saunie należy uzupełnić utracone płyny oraz można poddać się innym zabiegom np. masaż.
12. Przeciwwskazaniem do korzystania z sauny są następujące schorzenia:
 - kardiologiczne: niewydolność serca, krążenia i wieńcowa ze stenokardią spoczynkową i inne choroby serca oraz nadciśnienie,
 - pulmonologiczne: przeziębienie, gruźlica, ostry stan astmatyczny,
 - inne: ostre stany zapalne, owrzodzenia, choroby weneryczne, choroby nowotworowe, epilepsja, jaskra, kamica nerkowa, robaczyce, klaustrofobia, choroby psychiczne.
13. Dyrektor Wydziału Obsługi Obiektów Rekreacyjno- Sportowych zaleca wszystkim osobom korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia wpływu sauny na stan zdrowia osób korzystających.