

REGULAMIN

KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Z sauny mogą korzystać **tylko osoby zdrowe i nie będące po spożyciu alkoholu.**
Przy jakichkolwiek wątpliwościach czy stan zdrowia pozwala na korzystanie z sauny najlepiej skontaktować się z lekarzem.
2. Do kąpeli w saunie należy mieć mydło + 2 ręczniki.
3. Przystąpieniem do kąpeli w saunie należy umyć całe ciało pod natryskiem mydłem w ciepłej wodzie i wytrzeć się do sucha.
4. W saunie bezwzględnie siedzimy lub leżymy na osobistym ręczniku kąpielowym.
5. Kąpiel w saunie pobiera się nago na zasadzie przegrzewania ustroju, przebiegającego z obfitym poceniem, a następnie ochłodzeniem całego ciała.
6. Jeden cykl kąpeli polega na przebywaniu od 8 do ok.15 minut w gorącym pomieszczeniu sauny, przy czym ostatnie 2 minuty zaleca się zachowywanie pozycji siedzącej, a następnie ochłodzenie całego ustroju zimną wodą.
7. W gorącym pomieszczeniu przebywa się najpierw na poziomie niskich ław (temp. ok. 50 °C) następnie na poziomie średnim ław (temp. ok. 65°C) a w końcowej fazie na poziomie ławy najwyższej (temp. ok. 95°C).
Z uwagi na duże różnice temperatur pomiędzy poziomami ławek należy wchodzić i schodzić z nich powoli, z krótkimi (1-2 min.) odpoczynkami na pośrednich poziomach. Nie wolno zeskakiwać z górnych ławek.
8. Podczas pobytu w saunie należy dążyć do rozluźnienia mięśni, osiągnięcia maksymalnego odprężenia psychicznego.
Należy zachować się cicho i spokojnie.
9. W czasie trwania drugiego, a niekiedy trzeciego cyklu kąpeli, po kilku minutach przebywania w gorącym powietrzu wykonuje się „LOYLY”, czyli polania gorących kamieni małą ilością zimnej wody. Jest to zabieg bodźcowy, silnie obciążający ustrój.
10. Do polewania kamieni wodą używamy tylko chochelki. Taka ilość wody gwarantuje bezpieczeństwo dla ciała (nie poparzymy się) i dla pieca (nadmierne lanie wody grozi uszkodzeniem grzałek).
11. W każdym etapie kąpeli należy dbać o dobre przegrzanie ustroju i dostateczne jego ochłodzenie.
12. Po wyjściu z sauny należy umyć ciało z potu, ochłodzić je pod natryskiem dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody. Następnie można popływać w baseniku z zimną wodą. Nie stosujemy przy tym mydła.
13. Po zakończeniu kąpeli należy odpocząć w wygodnej pozycji w leżakowni ok.10 min. Zauważone zmiany samopoczucia zgłosić niezwłocznie lekarzowi.
14. Przed ponownym wejściem do sauny należy umyć się pod prysznicem, zaś czas pobytu w niej należy dostosować do indywidualnych możliwości.
15. Zaleca się uzupełnić niedobór płynów w organizmie po saunowaniu sokami: pomidorowym, pomarańczowym, a także wodą mineralną.

16. Najkorzystniejsza temperatura dla ciała to $70^{\circ}\text{C} \sim 90^{\circ}$, a wilgotność względna powietrza poniżej 30% „Bicie rekordów” typu ”ile wytrzymam w temp. max 110°C ” jest nie wskazane dla organizmu! O wiele lepszy efekt osiągniemy przebywając w saunie dłużej, a w niższej temp. np. ok. 80°C !.
17. Podział godzin przeznaczonych na publiczne użytkowanie sauny oraz cen biletów i karnetów podawane są do publicznej wiadomości na tablicy ogłoszeń.
18. Wstęp do sauny ma każda osoba posiadająca zakupiony ważny bilet lub karnet.

UWAGI:

Należy pamiętać, że „efekt saunowy” osiągniemy przebywając w temp. już od 60°C !, a jest to porównywalne z łagodnym wysiłkiem typu spacer do parku. Kąpiel w temp. max. czyli ok. 110°C porównywalna jest z bardzo intensywnym bieganiem, pływaniem itp. wysiłkiem. Dwukrotne wejście do sauny na ok. 15 min. Jest w zupełności wystarczającym zabiegiem dla naszego organizmu, zaś więcej niż trzy cykle nie podnoszą już walorów zdrowotnych. Osoby niszczące wyposażenie sauny ponoszą odpowiedzialność materialną za uszkodzenia.