

REGULAMIN SAUNY PAROWEJ

1. Sauna czynna jest od poniedziałku do piątku od 11:00 do 21:30, w weekendy i święta od 9:00 do 21:30.
2. Sauna parowa jest integralną częścią kompleksu „Świewoda” i obowiązują w niej przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
3. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
4. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Świebodzinie określa w niniejszym regulaminie ogólne zasady korzystania z sauny parowej na terenie pływalni.
5. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
6. Każda osoba korzystająca z sauny parowej powinna zasięgnąć opinii lekarza odnośnie przeciwwskazań do korzystania z tej formy rekreacji.
7. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
8. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie zarządca basenu nie ponosi odpowiedzialności.
9. W pomieszczeniu sauny może przebywać jednocześnie 8 osób.
10. W saunie parowej zabrania się:
 - przebywania pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających
 - wnoszenia i spożywania napojów i pożywienia
 - hałasowania
 - używania olejków eterycznych
 - wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz wszelkich urządzeń służących do rejestrowania obrazu lub dźwięku
 - dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych
 - nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe
11. Wszelkie objawy pogorszenia samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi i ratownikowi.
12. Zabrania się schładzania organizmu bezpośrednio po wyjściu z sauny w nieckach basenowych.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ

- sauna parowa (tzw. łaźnia rzymska) to sauna o wilgotności dochodzącej do 100% lecz niższej temperaturze: 40-50°C
- jedno wejście do sauny powinno trwać ok. 5-15 minut, a całkowity czas nie powinien przekraczać 30 minut dziennie np. 2 x 15 min lub 3 x 10 min
- Po każdym wyjściu z sauny należy wziąć prysznic naprzemienny zimną-gorącą wodą i odpocząć 10-15 minut
- zalecana liczba wejść do sauny: 1 dla dzieci od 3 do 12 lat, 2-3 dla dorosłych
- w czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydala pot
- do sauny najlepiej wchodzić ok. 2h po posiłku
- jeżeli nogi i ręce są zimne – należy je ogrzać przed wejściem
- nie należy wchodzić do sauny w stresie i zmęczeniu – zbytne obciążenie serca, mniejsza skuteczność
- pobyt w saunie ma właściwości oczyszczające ciało z toksyn, poprawiające krążenie i wyrabiające odporność na choroby.

1. Rozpocznij od umycia ciała pod prysznicem.
2. Przed wejściem do sauny należy zdjąć obuwie i pozostawić na zewnątrz inne elementy plastikowe lub metalowe (np. kolczyki, okulary) gdyż mogą się one stać przyczyną poparzenia.
2. Wejść do sauny. W kabinie sauny przebywa się na siedząco i zaleca się używanie ręcznika.
3. Po wyjściu z sauny należy schłodzić i umyć ciało - schładzanie rozpoczynamy od stóp w kierunku serca.
4. Po schłodzeniu odpocznij i uzupełnij poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.