

## **Regulamin korzystania z sauny w Miejskiej Hali Sportowej**

Sposób korzystania z sauny zależy od indywidualnych upodobań i wymagań. Najważniejsze jest jednak, aby pobyt w niej przebiegał w spokoju, bez stresu i poganiania. Kąpiel w saunie można rozpocząć od dość niskiej temperatury tj. 50-60°C i następnie stopniowo ją zwiększać.

Można również masować ciało witkami brzoźowymi lub dębowymi.  
Cały cykl najczęściej trwa około jednej godziny.

1. Przed wejściem do sauny bierzemy natrysk.
2. Do nagrzałej do zaprogramowanej temperatury sauny wchodzimy z ręcznikiem – możemy na nim usiąść lub się położyć.
3. Nasze ciało powoli się nagrzewa. Zaczynamy się pocić. Jednorazowo w saunie przebywamy tak długo, ile możemy komfortowo wytrzymać.
4. Następnie wychodzimy z sauny i bierzemy zimny prysznic zaczynając od stóp.
5. Ponownie wchodzimy do sauny. Zwiększamy lub zmniejszamy temperaturę w saunie.
6. Te wszystkie czynności powtarzamy tyle razy ile chcemy.
7. Pobyt w saunie kończymy długim chłodnym prysznicem.
8. Bezpośrednio po zakończeniu kąpieli nie ubieramy się – spowoduje to ponowne pocenie.

**Ciało musi się ostudzić i odparować.**

**Usiądź i odpocznij.**

Polewanie pieca i kamieni wodą jest zabronione.

Korzystanie z sauny wymaga konsultacji lekarskiej.

Bez konsultacji lekarskiej – korzystasz z sauny wyłącznie na własną odpowiedzialność.

### **Bezwzględne przeciwwskazania do korzystania z sauny:**

1. Choroby serca i układu krążenia
2. Cukrzyca
3. Stany zapalne żył
4. Skłonność do pęknięcia naczyń krwionośnych
5. Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy