



## OGÓLNE ZASADY KORZYSTANIA Z SAUN I STREFY WELLNESS

1. Osoby korzystające z sauny suchej lub łaźni parowej deklarują brak jakichkolwiek przeciwwskazań zdrowotnych do tego typu zabiegów i biorą pełną odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
2. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny suchej i łaźni parowej tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
3. Teren sauny suchej i łaźni parowej jest tzw. „Strefą ciszy”, w której obowiązuje zakaz głośnych rozmów i korzystania z telefonów komórkowych.
4. W pomieszczeniu wypoczynku, po kąpieli w saunie suchej lub łaźni parowej zabrania się przebywania nago.
  - a) Osobom przebywającym na terenie sauny suchej i łaźni parowej zabrania się:
  - b) Zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite,
  - c) Dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych,
  - d) Wnoszenia i spożywania alkoholu,
  - e) Wnoszenia i spożywania jedzenia,
  - f) Palenia tytoniu.
5. Kąpiel w saunie suchej lub łaźni parowej nie powinna przekraczać 3 cykli, gdzie przez cykl rozumie się: fazę nagrzania ciała, schłodzenia i wypoczynku.
6. Jednorazowa wizyta w saunie suchej lub łaźni parowej powinna trwać ok. 5-15 minut, a całkowity czas nie powinien przekraczać 30 minut na dobę.
7. Osoby korzystające z sauny suchej lub łaźni parowej mogą do niej wracać od 2 do 3 razy z zachowaniem przynajmniej 12 minutowych przerw.
8. Ogólne zasady przygotowania do kąpieli w saunie suchej lub łaźni parowej:
  - a) Przed planowaną kąpielą nie należy spożywać obfitego posiłku,
  - b) Do kąpieli nie należy podchodzić na czczo,
  - c) Przed planowaną kąpielą bezwzględnie nie wolno spożywać alkoholu,
  - d) Przed planowaną kąpielą nie stosujemy wyczerpującego wysiłku fizycznego,
  - e) Nie należy planować kąpieli przed forsownymi ćwiczeniami fizycznymi,
  - f) Przed wejściem do sauny suchej lub łaźni parowej należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
  - g) Przed planowaną kąpielą należy dokładnie umyć ciało pod natryskiem i osuszyć ręcznikiem.
  - h) Przed planowaną kąpielą należy ogrzać stopy ciepłą wodą.
9. Ogólne zasady obowiązujące w trakcie trwania kąpieli w saunie suchej lub łaźni parowej:
  - a) Do sauny suchej lub łaźni parowej należy wchodzić nago,
  - b) Podczas kąpieli wykorzystujemy ręcznik w celach higienicznych
  - c) kąpiel w saunie suchej rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia,
  - d) w saunie suchej lub łaźni parowej nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych,



- e) *podczas kąpieli należy zachowywać się cicho i kulturalnie, unikać głośnych rozmów, przekleństw, dyskusji, pamiętając, iż sauna sucha i łaźnia parowa jest miejscem wyciszenia i swoistej medytacji,*
- f) *dla podniesienia wilgotności w kabinie można poleć kamienie wodą z dodatkiem olejków zapachowych po uprzednim uzgodnieniu tej czynności z innymi użytkownikami sauny,*
- g) *po każdym pobycie w kabinie sauny lub łaźni, opuszczamy ją w sposób spokojny, pamiętając o tym, że po wstaniu z pozycji leżącej należy odczekać w pozycji siedzącej około 1 – 2 minut by w ten sposób zapobiec omdleniu,*
- h) *po opuszczeniu kabiny sauny lub łaźni udajemy się pod prysznic w celu schłodzenia ciała lub korzystamy ze beczki z zimną wodą,*
- i) *przy schładzaniu ciała należy schładzać ciało od stóp do głów w kierunku serca, nie należy polewać zimnej wody bezpośrednio na rozgrzaną głowę.*
- j) *każdy cykl kąpieli powinno się zakończyć odpoczynkiem w pozycji leżącej trwającym nie mniej niż 12 min.*
- k) *w przerwach między cyklami kąpieli można spożyć małe ilości wody w celu uzupełnienia brakujących minerałów w organizmie, resztę płynów należy uzupełnić po ostatnim cyklu,*
- l) *w momencie maksymalnego przegrzania należy saunę opuścić. Uczucie ucisku na klatkę piersiową, bicie serca, zawroty głowy i osłabienie lub inne objawy tego typu są wynikiem niepotrzebnego przedłużania pobytu w saunie.*

**10. Ogólne zasady dotyczące zakończenia kąpieli w saunie suchej lub łaźni parowej:**

- a) *po ostatnim wyjściu z sauny nie należy myć ciała mydłem,*
- b) *przed opuszczeniem terenu sauny suchej lub łaźni parowej należy odpocząć min. 12 – 20 min., w celu adaptacji do temperatury otoczenia,*
- c) *w przypadku stwierdzenia pogorszenia samopoczucia, należy zgłosić się do lekarza.*
- d) *po kąpieli w saunie można skorzystać z masażu ciała lub zabiegów pielęgnacyjnych.*

**11. Bezwzględne przeciwwskazania do korzystania z sauny suchej i łaźni parowej obejmują:**

- a) *ciężę,*
- b) *menstruację,*
- c) *ostre stany reumatyczne,*
- d) *nowotwory,*
- e) *infekcje pulmonologiczne: przeziębienie, gruźlica, ostry stan astmatyczny,*
- f) *niewydolność serca i krążeniowa,*
- g) *niewydolność wieńcowa,*
- h) *nadciśnienie,*
- i) *zakrzepowe zapalenie żył,*
- j) *epilepsję,*
- k) *klaustrofobię,*
- l) *ostre i półostre stany zapalne skóry, wrzody, guzy.*