Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dzierżoniowie
ul. Strumykowa 1, 58-200 Dzierżoniów

REGULAMIN SAUNY FIŃSKIEJ

Kąpiel w saunie fińskiej polega na przebywaniu na przemian w wysokiej i niskiej temperaturze. Warunki fizyczne w saunie decydują o intensywności zmian fizjologicznych zachodzących w ustroju. Im wyższa jest temperatura w saunie, tym pobyt w niej powinien być krótszy a ochładzanie dłuższe. Pobyt w saunie jest zabiegiem ciepło leczniczym, wykorzystującym działanie ciepłego powietrza (temp.70 - 120°C) w wyniku czego dochodzi do zmian w regulacji cieplnej organizmu. Sauna reguluje krążenie krwi, usprawnia przemianę materii, oczyszcza i uelastycznia naskórek, relaksuje, upiększa i pozwala dłużej cieszyć się młodością. Wilgotność w pomieszczeniu wynosi około 10 %. W saunie można przebywać kilkanaście minut, potem należy ochłodzić się w wodzie.

Sauna fińska jest integralną częścią Ośrodka i obwiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Ośrodka oraz niniejszego Regulaminu.

Przed wejściem do kabiny sauny fińskiej należy się zapoznać z Regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z tej usługi.

Uiszczenie opłaty za korzystanie z sauny fińskiej jest równoznaczne z tym, że użytkownik zapoznał się z Regulaminem i zobowiązuje się do przestrzegania jego zapisów oraz poleceń i informacji, udzielanych przez Recepcję Hotelu.

Osoby korzystające z sauny fińskiej deklarują brak jakichkolwiek przeciwwskazań zdrowotnych do tego typu zabiegów i biorą pełną odpowiedzialność za stan swojego zdrowia oraz osób pozostających pod swoją opieką.

Z sauny korzystać mogę tylko osoby powyżej 18 roku życia, osoby niepełnoletnie wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.

Sauna czynna jest codziennie w godzina od 6:00 do 23:00 – wymagana wcześniejsza rezerwacja telefoniczna w recepcji hotelu.

Grupy zorganizowane (*kluby sportowe podległe Gminie Miejskiej Dzierżoniowa jak również będące na obozach sportowych w Ośrodku*) mają pierwszeństwo korzystania z pomieszczeń sauny.
W pomieszczeniach sauny może przebywać jednocześnie maksymalnie 10 osób.

Na saunie ze względów bezpieczeństwa nie może przebywać sama pojedyncza osoba.

Nie zaleca się korzystania z sauny:

- bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
- bezpośrednio po obfitym posiłku
- osobom z chorobami krążenia,

- osobom chorującym na cukrzycę,
- kobietom w ciąży,
- kobietom w czasie menstruacji.

Nie wolno korzystać z sauny będąc pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

Na terenie sauny zabrania się:

- wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu
- wykonywania zabiegów kosmetycznych
- hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów
- dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych
- wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych
- wnoszenia napojów alkoholowych
- palenia tytoniu
- niszczenia i uszkadzania wyposażenia
- nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.

ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY FIŃSKIEJ

Do sauny fińskiej należy wchodzić nago, w celach higienicznych wykorzystujemy prześcieradło, które otrzymujemy na Recepcji Hotelu.

Kąpiel w saunie fińskiej nie powinna przekraczać 3 cykli, gdzie przez cykl rozumie się: fazę nagrzania ciała, schłodzenia i wypoczynku.

Kąpiel w saunie rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.

Dla podniesienia wilgotności w kabinie można polać kamienie wodą z dodatkiem olejków zapachowych po uprzednim uzgodnieniu tej czynności z innymi użytkownikami sauny.

Po każdym pobycie w kabinie sauny, 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.

Przy schładzaniu ciała należy schładzać ciało od stóp do głów w kierunku serca, nie należy polewać zimnej wody bezpośrednio na rozgrzaną głowę.

Po ostatnim wyjściu z sauny nie należy myć ciała mydłem.

WSZELKIE ZMIANY SAMOPOCZUCIA, WSKAZUJĄCE NA NIETOLERANCJĘ KĄPIELI W SAUNIE, NALEŻY TRAKTOWAĆ POWAŻNIE, WŁĄCZNIE Z PRZERWANIEM DALSZEJ KĄPIELI

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY FIŃSKIEJ

Pierwsza faza kąpieli - Przygotowanie (10-15 minut)

Rozpoczynamy zabiegi w saunie 1,5 - 2 godzin po ostatnim posiłku. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało mydłem i dokładnie osuszyć. Osoby z „zimnymi" stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny wchodzi się z prześcieradłem. Usiądź lub połóż się na prześcieradle.

Druga faza kąpieli - Pierwsze przegrzanie (8-15minut)

Na ławie należy położyć się lub usiąść z ugiętymi nogami na prześcieradle (nie powinno ono zajmować zbyt dużej powierzchni, aby nie ograniczać cyrkulacji ciepłego powietrza). W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 - 3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

Trzecia faza kąpieli - Ochłodzenie (do 12 minut)

Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej ochładzamy organizm. Należy poddać się zimnej wilgotnej kąpieli (10-30°C): wziąć prysznic, polać się strumieniem wody - począwszy od stop do głowy. Nigdy odwrotnie. Schładzamy organizm stopniowo do momentu, kiedy poczujemy, że zaczynamy marznąć. Niewskazane jest używanie mydła. W czasie ochładzania zaleca się nie forsowne ćwiczenia gimnastyczne, gimnastykę oddechową, trucht itp.

Czwarta faza kąpieli - Drugie przegrzanie (10-15 minut)

Wchodzimy do sauny, możemy teraz zająć drugą ławę i powtarzamy wyżej opisane czynności.

WSKAZANIA DO STOSOWANIA SAUNY

Sauna jest istotnym elementem wspomagającym organizm w walce ze stanami przedchorobowymi oraz wywiera korzystne działanie w walce ze schorzeniami tj.:

- Choroby układu krążenia: nerwice sercowo – naczyniowe, czynnościowe choroby naczyń obwodowych, początkowe stadium nadciśnienia.
- Choroby układu nerwowego: różnego rodzaju nerwice, zaburzenia snu, nerwobóle.
- Choroby kobiece: zaburzenie miesiączkowania, stany pooperacyjne w obrębie narządów płciowych, zaburzenia dojrzewania płciowego.
- Choroby układu ruchu: urazy stawów, kości, wiązadeł i mięśni, łagodne postacie chorób reumatycznych, zwyrodnieniowe zmiany stawów
- Choroby układu oddechowego: zapobieganie przeziębieniom, przewlekłe nieżyty górnych dróg oddechowych, chroniczne stany zapalne zatok, niektóre postacie astmy oskrzelowej.

BEZWZGLĘDNE PRZECIWWSKAZANIA DO STOSOWANIA SAUNY

- Wszystkie choroby w stanie ostrym i podostrym.
- Wszystkie postacie niewydolności krążenia.
- Choroby układu krążenia ze zmianami miażdżycowymi
- Zmiany degeneracyjne mięśnia sercowego ze współistniejącą dusznicą bolesną.

- Choroby do pół roku po przebytym zawale mięśnia sercowego.
- Wszystkie choroby serca przebiegające ze wzrostem oporu płucnego /serce płucne, wada zastawki dwudzielnej/.
- Grzybica skóry.
- Jaskra oraz daltonizm
- Ostre stany reumatyczne
- Stenokardia.
- Choroba nadciśnieniowa trzeciego stopnia.
- Kamica nerkowa.
- Padaczka, klaustrofobia.
- Nowotwory złośliwe.

Przygotował:	Zatwierdził:	Data:
KIEROWNIK Działu Organizacji Imprez mgr Grzegorz Winiarski	DYREKTOR mgr Robert Gulka	2018 -01- 0 2