

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY FIŃSKIEJ I ŁAŻNI PAROWEJ

1. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe,
2. Maksymalne parametry powietrza w saunie fińskiej wynoszą: 120 stopni C, przy 10-15% wilgotności powietrza, w łaźni parowej 50 stopni C przy 90-100% wilgotności powietrza,
3. Do kąpieli w saunie wymagane są czyste klapki, oraz dwa ręczniki: jako podkładka na ławę lub siedzisko, do wycierania się,
4. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane,
5. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe (łańcuszki, obrączki, kolczyki), gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
6. Na terenie kompleksu saun zabrania się:
 - a. przebywania w stanie nietrzeźwości, po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających, spożywania alkoholu lub innych środków odurzających;
 - b. zachowań agresywnych lub niestosownych wobec innych użytkowników, a w szczególności ostentacyjnego odsłaniania intymnych części ciała zarówno w pomieszczeniach saun, jak i w pomieszczeniu wypoczynkowym,
 - c. korzystania osobom, których objawy zewnętrzne wskazują na: zakaźne choroby skóry lub inne choroby zakaźne, grzybicę, brodawicę, rumień, różę lub podobne schorzenia, otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, brak higieny osobistej, częste iniekcje dożylnie na kończynach, widoczne objawy chorób górnych dróg oddechowych (katar, kaszel), trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi,
 - d. siadania na ławach i siedziskach saun w bezpośrednim kontakcie powierzchni ciała użytkownika, bez podłożonego ręcznika,
 - e. przebywania w pomieszczeniach saun w kostiumach kąpielowych nasiąkniętych wodą basenową ze względu na uwalnianie podczas parowania związków chloru,
 - f. wchodzenia na siedziska i ławy saun w klapkach,
 - g. obfitego polewania grzałek, promienników, kamieni pieca: wodą, roztworami zapachowymi innymi cieczami, z wyłączeniem kamiennego pojemnika na substancje zapachowe w saunach fińskich (obfite polewanie elementów grzejnych może doprowadzić do awarii urządzeń, uruchomienia alarmu przeciwpożarowego, przyjazdu patrolu ochrony i p.poż – kosztami awarii lub interwencji zostanie obciążony użytkownik, który spowodował ich wystąpienie)
 - h. spożywania posiłków,
 - i. niszczenia wyposażenia.
7. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą a następnie wytrzeć do sucha,
8. Jeden cykl kąpieli trwa do 30 minut : 8 – 15 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8 – 15 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą (w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut),
9. Kąpiel rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia,
10. 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,
11. Stosować stopniowe ochłodzenie organizmu, gdyż gwałtowne ochładzanie ciała może być szkodliwe dla organizmu,
12. W każdym etapie kąpieli należy dbać o dobre przegrzanie organizmu i dostateczne jego wychłodzenie,
13. Kąpiel w saunie kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem organizmu wodą – niewskazane jest używanie mydła,
14. Po saunie należy wypocząć około 20 – 30 minut . Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5 – 1 l) wód mineralnych lub soków,
15. W czasie i po seansie w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego,
16. Wszelkie zmiany samopoczucia , wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie, należy zgłosić najbliższemu pracownikowi Obiektu.