**REGULAMIN SAUNARIUM**

30 lipca 2013

Kąpiel w saunarium polega na przebywaniu nago 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 saunach jest zabiegiem ciepło leczniczym, wykorzystującym działanie ciepłego powietrza (temp. 50 – 120º C) w wyniku, czego dochodzi do zmian w regulacji cieplnej organizmu. Sauny regulują krążenie krwi, usprawniają przemianę materii, oczyszczają i uelastyczniają naskórek, relaksują, upiększają i pozwalają dłużej cieszyć się młodością.

**W każdej saunie można przebywać kilkanaście minut, potem należy ochłodzić się w wodzie.**

1. Saunarium jest integralną częścią kompleksu basenowego i obowiązują w niej przepisy [Regulaminu Parku Wodnego](http://aqua-zdroj.pl/regulamin/regulamin-ogolny-parku-wodnego/) oraz niniejszego Regulaminu.
2. Przed wejściem do kabiny saunarium należy się zapoznać z Regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z tej usługi.
3. Z saunarium mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Przed korzystaniem z sauny skonsultuj się z lekarzem. Za skutki zdrowotne przebywania w saunarium kierownictwo AQUA-ZDRÓJ nie ponosi odpowiedzialności.
4. Nie zaleca się korzystania z saunarium:
   * bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
   * osobom z chorobami krążenia,
   * osobom chorującym na cukrzycę,
   * kobietom w ciąży,
   * kobietom w czasie menstruacji
5. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane, każdy korzystający podejmuje kąpiel w saunie na własne ryzyko i odpowiedzialność.
6. Z sauny mogą korzystać tylko osoby powyżej 18 roku życia.
7. W kabinie sauny może przebywać jednocześnie do 15 osób.
8. Nie wolno korzystać z saunarium będąc pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
9. Na terenie saunarium 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

**W przypadku pogorszenia samopoczucia podczas pobytu w saunarium lub jakichkolwiek wątpliwości zdrowotnych należy skonsultować się z lekarzem.**

**Łaźnia Parowa**

Stosowanie łaźni jest jednym z najważniejszych czynników odnowy biologicznej i profilaktyki prozdrowotnej. Oto jej podstawowe działania.

**Poprawa wyglądu skóry**

Dzięki lepszemu ukrwieniu i usunięciu toksyn skóra staję się bardziej elastyczna, ujędrniona, widocznie poprawia się jej koloryt.

**Rozluźnienie mięśni**

Po intensywnym wysiłku, treningu fizycznym bądź pracy, pobyt w łaźni nie tylko rozluźni nasze napięte mięśnie, ale także poprawi krążenie i dotleni organizm, przez co poczujemy się zrelaksowani.

**Oczyszczenie ciała**

Jest związane z poprawą wyglądu skóry, lecz należy o nim osobno wspomnieć, gdyż wydzielający się z nas pot oczyszcza pory organizmu wydalając z nich głębszy brud oraz wspomagając późniejsze oddychanie ciała.

**Zwiększenie odporności**

Skurcz i rozkurcz naczyń krwionośnych (rozgrzanie i schłodzenie organizmu), jakiemu jesteśmy poddawani podczas zabiegu w łaźni, zwiększa odporność naszego organizmu na nagłe zmiany temperatur oraz wzmacnia organizm przez poprawę krążenia. Pośrednio, jako czynnik terapeutyczny, łaźnia zalecana jest w następujących jednostkach chorobowych:

1. Przewlekłe schorzenia gośćcowe, łagodzi dolegliwości reumatyczne
2. Zwyrodnienie stawów
3. Stany pourazowe narządu ruchu
4. Trądzik
5. Przewlekłe stany zapalne narządów rodnych

**Przeciwwskazania**

Zawsze przed skorzystaniem z łaźni należy przede wszystkim skonsultować się z lekarzem. Nie należy korzystać z łaźni bez konsultacji w szczególności, jeśli cierpimy na następujące dolegliwości:

1. choroby skóry o przebiegu ropnym, z owrzodzeniami
2. padaczka i stany psychotyczne
3. ostre stany gorączkowe
4. skłonność do krwawień
5. schorzenia przewlekłe tj. gruźlica, choroba nowotworowa, choroby nerek, wątroby oraz niedokrwistość
6. ostre i przewlekłe choroby zakaźne oraz stwierdzone ich nosicielstwo
7. ciąża powikłana zatruciem ciążowym lub niedokrwistością
8. zaburzenia wydzielania wewnętrznego, takie jak nadczynność gruczołu tarczowego, obrzęk śluzowaty oraz niedomogi kory nadnerczy
9. choroby układu krążenia, w tym stabilna i niestabilna choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze
10. stany po przebytym zawale mięśnia sercowego, stany po wylewach krwawych, uogólniona miażdżyca
11. zarostowe schorzenia naczyń krwionośnych oraz zakrzepowe zapalenie żył, jaskra

Należy pamiętać, że każda osoba indywidualnie reaguje na pobyt w łaźni. W przypadku jakichkolwiek niepokojących sygnałów należy jak najszybciej opuścić łaźnię i powiadomić obsługę.

**Podstawowe zasady korzystania z łaźni parowej:**

1. Nie należy iść do łaźni ze zbyt pełnym żołądkiem lub po spożyciu alkoholu.
2. Przed wejściem należy zmyć makijaż, wziąć prysznic i dokładnie się osuszyć.
3. W łaźni nie można mieć na sobie żadnych przedmiotów metalowych ani plastikowych (zegarki, biżuteria itp.)
4. Nigdy nie należy wchodzić do łaźni z mokrymi włosami (mogą ulec zniszczeniu).
5. Należy przed wejściem ogrzać stopy, co gwarantuje lepszy efekt łaźni.
6. Zalecana temperatura kąpieli parowej to 40 – 50 stopni Celsjusza.
7. Z łaźni należy korzystać w cyklach. Na jeden cykl składa sie:
   * pobyt w łaźni (8-15 min)
   * zimny prysznic ( polewamy się od stóp w kierunku serca, stopy polewamy na koniec ciepłą wodą aby poprawić krążenie)
   * odpoczynek (do ostudzenia organizmu)
8. Po trzecim wyjściu z łaźni należy dokładnie osuszyć ciało, natrzeć ciało olejkiem, aby wyrównać utratę tłuszczu i wilgoci, ubrać się dopiero po całkowitym ostygnięciu ciała i zamknięciu porów.
9. Należy wypić około litra wody mineralnej.

Po wyjściu z łaźni wskazane jest wypicie umiarkowanej ilości wody mineralnej, soku owocowego lub soku z warzyw – zaleca się sok pomidorowy, ze względu na dużą zawartość potasu. Do utrzymania dobrej ogólnej sprawności wystarcza jeden pobyt w łaźni w tygodniu, maksymalnie można stosować 2-3 razy w tygodniu.

**Sauna Fińska**

**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 i dokładnie osuszyć. Osoby z „zimnymi” stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny wchodzi się z ręcznikiem, usiądź lub połóż się na ręczniku.

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

Rozpoczyna się od najniższej ławy stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia. Na ławie należy położyć się lub usiąść z ugiętymi nogami na ręczniku (nie powinien on 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. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpieli. 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 stóp 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.

**Bezwzględne przeciwwskazania do stosowania sauny:**

1. Wszystkie choroby w stanie ostrym i podostrym.
2. Wszystkie postacie niewydolności krążenia.
3. Zmiany degeneracyjne mięśnia sercowego ze współistniejącą dusznicą bolesną.
4. Choroby do pół roku po przebytym zawale mięśnia sercowego.
5. Wszystkie choroby serca przebiegające ze wzrostem oporu płucnego /serce płucne, wada zastawki dwudzielnej.
6. Stenokardia.
7. Choroba nadciśnieniowa trzeciego stopnia.
8. Kamica nerkowa.
9. Padaczka, klaustrofobia.
10. Schizofrenia i inne schorzenia psychiczne.
11. Choroby nowotworowe, czynna gruźlica, robaczyce, choroby weneryczne
12. Zakrzepowe zapalenie żył
13. Jaskra

Alkoholizm i narkomania