



- 1. Kompleks Saun jest częścią kompleksu basenów Centrum Sportu i Rekreacji OLENDER i obowiązują na nim przepisy Regulaminu Aquaparku oraz niniejszego Regulaminu.**
- 2. Osoby korzystające ze strefy saun mają obowiązek zapoznania się z niniejszym regulaminem oraz instrukcją bezpiecznego użytkowania urządzeń.**
- 3. Kontrolę nad przestrzeganiem regulaminu pełnią ratownicy oraz obsługa saun, a wszystkie osoby korzystające z kompleksu saun są zobowiązane do ich poleceń związanych z zachowaniem bezpieczeństwa.**

### Regulamin Strefy Łaźni i Saun

#### **OGÓLNE ZASADY UŻYTKOWANIA SAUN I ŁAŹNI**

1. Do sauny należy wchodzić będąc wytartym do sucha.
2. W celu skorzystania z sauny należy wziąć ze sobą suchy ręcznik, na którym następnie należy usiąść lub się położyć. Nie wolno dopuścić do tego, by pot kapał na drewno.
3. Elementów drewnianych nie wolno polewać ani przyskać wodą.
4. Kamienie w saunach może polewać wyłącznie obsługa saun.
5. Nie powinno się wchodzić do sauny w strojach kąpielowych. Wysoka temperatura panująca w saunach może spowodować ich uszkodzenie, a nawet zniszczenie.
6. W saunach należy zachować higienę na najwyższym poziomie.
7. Nie wolno skakać ani siadać z impetem na ławki w saunach. Są one przeznaczone do tego, aby spokojnie na nich wypoczywać.
8. W saunie nie wolno dotykać ani zbytnio zbliżać się do parownika lub gorącego pieca, ponieważ grozi to poparzeniem.
9. Nie wolno korzystać z sauny ani z łaźni bez wcześniejszego zapoznania się z przeciwwskazaniami, które mogą wykluczyć możliwość korzystania z sauny lub łaźni.
10. Otwory wlotowe i wylotowe powietrza w saunie muszą być otwarte/ nie zasłonięte.
11. Wskazane jest, aby z sauny korzystały minimum dwie osoby tak, aby w razie załamania jednej z nich druga osoba mogła udzielić jej pomocy lub ewentualnie wezwać potrzebną pomoc.
12. W saunie nie wolno posiadać metalowych przedmiotów (np. łańcuszki) – mogą one spowodować poparzenia.
13. W przypadku znaczącego pogorszenia samopoczucia należy natychmiast opuścić saunę, a w razie konieczności wezwać pomoc używając przycisku ALARM.
14. W saunach nie wolno spożywać wyrobów alkoholowych lub innych używek.
15. Nie wolno szarpać lub trzaskać drzwiami ani się o nie opierać.
16. Dzieci do lat 16 mogą korzystać z sauny wyłącznie pod opieką rodziców lub dorosłych opiekunów.
17. Podczas korzystania z kompleksu saun, części intymne należy zakrywać ręcznikiem.

#### **PRZECIWWSKAZANIA DO STOSOWANIA SAUNY, ŁAŹNI**

- ostre lub przewlekłe choroby zakaźne oraz stwierdzone ich nosicielstwo,
- ostre stany gorączkowe,
- skłonność do krwawień lub krwotoków,
- schorzenia przewlekłe tj. gruźlica, choroba nowotworowa, choroby nerek, wątroby lub niedokrwistość,
- choroby skóry o przebiegu ropnym lub z owrzodzeniami,
- ciąża powikłana zatruciem ciężowym lub niedokrwistością,



- zaburzenia wydzielania wewnętrznego, takie jak nadczynność gruczołu tarczowego, obrzęk śluzowaty lub niedomogi kory nadnerczy,
- padaczka lub stany psychotyczne,
- choroby układu krążenia, w tym stabilna i niestabilna choroba wieńcowa, stany po przebytych zawałach mięśnia sercowego, stany po wylewach krwawych, uogólniona miażdżyca, zarostowe schorzenia naczyń krwionośnych oraz zakrzepowe zapalenie żył,
- jaskra.

## SAUNY

### WSKAZANIA DO STOSOWANIA SAUNY, ŁAŻNI

Stosowanie sauny jest jednym z najważniejszych czynników odnowy biologicznej i profilaktyki prozdrowotnej, oto jej podstawowe działanie:

- **PIĘŁĘGNACJA CIAŁA** – poprawa wyglądu skóry dzięki lepszemu ukrwieniu i usunięciu toksyn, przez co staje się ona bardziej elastyczna, ujędrniona, widocznie poprawia się jej koloryt.
- **ODPREŻENIE** – pobyt w saunie rozluźnia mięśnie, dotlenia organizm, poprawia krążenie, reguluje procesy życiowe człowieka tj. oddychanie, krążenie krwi i limfy, gospodarkę wodno-elektrolitową oraz pracę poszczególnych narządów. Dzięki temu rewelacyjnie likwiduje zmęczenie psychiczne i objawy stresu.
- **ODPOCZYNEK** – po intensywnych wysiłkach fizycznych spowodowanych treningiem bądź pracą fizyczną.

Pośrednio, jako czynnik terapeutyczny, sauna jest zalecana w następujących jednostkach chorobowych:

- przewlekłe schorzenia gośćcowe - łagodzi dolegliwości reumatyczne,
  - zwyrodnienie stawów,
  - nadciśnienie tętnicze I i I/II (wczesny stan chorobowy),
  - stany pourazowe narządu ruchu,
  - trądzik,
  - przewlekłe stany zapalne narządów rodnych,
- Sauna zwiększa odporność organizmu i - oczyszcza i odtruwa organizm

### Jak korzystać:

#### 1. Przed wejściem do sauny należy:

- a) dokładnie umyć się pod prysznicem
- b) dobrze wytrzeć całe ciało – sucha skóra poci się szybciej, powietrze nagrzewa skórę a nie wodę na skórze

#### 2. W saunie należy bezwzględnie:

- a) rozłożyć ręcznik kąpielowy pod całą powierzchnią ciała
- b) przebywać w saunie nie dłużej niż 15 minut

#### 3. Po wyjściu z sauny należy:

- a) oddychać spokojnie spacerując
- b) wejść pod prysznic lub do wanny i powoli schładzać całe ciało zaczynając od kończyn dążąc do środka tułowia



- c) dokładnie osuszyć ciało
  - d) usiąść na ławeczce i odpocząć
- 4. Cały cykl można powtórzyć 2 – 3 razy.**
- 5. Uzupełniamy straty płynów:**
- a) wodą mineralną,
  - b) sokiem (np. pomidorowy uzupełnia wyczerpany potas)
- 6. Wskazania i przeciwwskazania:**  
patrz “Wskazania i przeciwwskazania”

Życzymy przyjemnego pobytu.