

Regulamin Sauny Suchej

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

1. Umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i wytrzeć do sucha.
2. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała. Można to robić w dwóch lub trzech następujących cyklach.
3. W saunie należy się położyć lub usiąść z ugiętymi nogami na ręczniku. W ostatnich 2-3 minutach przebywania w saunie należy przyjąć pozycję siedzącą z opuszczonymi nogami.
4. Jeden cykl trwa od 8 do 15 minut, a następnie 8-12 minut przerwy.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem zaczynamy od polewania zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, następnie ochładzamy kark oraz głowę.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg, zgłosić to pracownikowi BOSiR lub skorzystać z przycisku alarmowego.
9. W czasie korzystania z sauny należy posiadać własny ręcznik.

Z SAUNY SUCHEJ ZABRANIA SIĘ KORZYSTAĆ:

1. Osobom z nadciśnieniem tętniczym, z chorobami serca, z chorobą wieńcową, z wyraźnymi przeciwwskazaniami lekarskimi, z chorobami skóry, z chorobami nowotworowymi, z chorobami naczyń krwionośnych, z gorączką, z chorobą tarczycy, chorym na epilepsję, kobietom w ciąży, w czasie menstruacji, pod wpływem alkoholu i innych środków odurzających.

2. Osoby poniżej 16. roku życia mogą korzystać z sauny pod opieką dorosłych.

ZASADY OGÓLNE

1. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w biżuterii, okularach, szklach kontaktowych, zagrabkach itp.
2. Z sauny powinno korzystać się w kostiumie kąpielowym bawełnianym. Korzystanie z sauny w stroju innym niż bawełniany może spowodować jego zniszczenie.
2. Z sauny można korzystać tylko w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w przypadku złego samopoczucia.
3. Z sauny mogą korzystać osoby, których dolegliwości nie stwarzają przeciwwskazań do korzystania z niej. Korzystają z niej na własną odpowiedzialność.
4. Za skutki zdrowotne wynikające z przebywania w saunie BOSiR nie ponosi odpowiedzialności.
5. Z sauny może jednocześnie korzystać 8 osób.
6. W saunie można siedzieć i leżeć na rozłożonym ręczniku.