

REGULAMIN STREFY SAUN:

1. Ze strefy saunowej mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
2. Do kąpieli w saunie trzeba zaopatrzyć się w obuwiu typu klapki oraz dwa ręczniki: jeden służy do wycierania się ,drugi do położenia pod ciało.
3. Z sauny należy korzystać 1-2 godziny po posiłku.
4. Przed wejściem do saun należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
5. Przed wejściem do saun należy dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha.
6. Jeden cykl kąpieli: 5-15 minut przebywanie w saunie/łaźni, schłodzenie ciała pod natryskiem, a następnie 10 minut odpoczynek. Cykl ten powtarzany jest 2-3 razy.
7. Kąpiel w saunie fińskiej rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.
8. Na ławach w saunie fińskiej/łaźni można siedzieć lub leżeć.
9. Organizm schładzamy stopniowo – od nóg w górę.
10. Po pobycie w strefie saun należy wypocząć około 20-30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (0,5-1l) wód mineralnych lub soków.
11. W czasie i po pobycie w saunach przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
12. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie, należy zgłosić obsłudze.
13. Z sauny nie mogą korzystać :
 - osoby chore, które powinny leżeć w łóżku
 - osoby z podwyższoną temperaturą ciała
 - osoby cierpiące na stany zapalne organów wewnętrznych (takie jak: choroby serca, naczyń krwionośnych)
 - osoby z niezupełnie wyleczoną gruźlicą płuc
 - osoby z nowotworami
 - osoby z chorobami spazmatycznymi
 - osoby cierpiące na alergię i choroby skóry
14. **W saunach/ łaźniach na ławie kładziemy ręcznik, na którym siadamy lub kładziemy się. Ręcznik powinien leżeć pod całą powierzchnią ciała tak, aby pot nie spływał na ławę, a wsiąkał w ręcznik**
15. W przypadku polewania kamieni saunowych wodą (sauna fińska) postępujemy z uwzględnieniem następujących zasad:
 - jednorazowo polewamy kamienie 1 łyżką wody zaczerpniętej z wiaderka
 - wodę wylewamy powoli i stopniowo, aby nie dopuścić do nagłego parowania dużej ilości wody
 - nie pochylamy się nad piecem – w celu uniknięcia poparzenia gorącą parą wodną
 - należy pamiętać, że zwiększenie wilgotności powietrza w saunie poprzez

polewanie wodą kamieni saunowych znacząco zwiększa odczuwalność wysokiej temperatury w saunie

- polewanie kamieni saunowych nie powinno przekroczyć 1 raz na 5 minut

- zabrania się dotykania pieca i kamieni saunowych!

16. Osoby niepełnosprawne mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna
17. Wszelkie zauważone nieprawidłowości w działaniu urządzeń saunowych należy natychmiast zgłaszać do personelu Term Uniejów.
18. W saunie obowiązuje całkowity zakaz spożywania alkoholu.