**Miechów, 01.09.2014r**

**REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY RZYMSKIEJ**

**INFORMACJE OGÓLNE**

1. Saunarium jest integralną częścią pływalni i obowiązują na jej terenie przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu.
2. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy zapoznać się z regulaminem.
3. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
4. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników pływalni.
5. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
6. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności.
7. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
8. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieka osób pełnoletnich.
9. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
   * chorym na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
   * chorym na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
   * z gorączką,
   * kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży
   * zmęczonym i w stanie intoksykacji
10. W pomieszczeniu sauny rzymskiej panuje temperatura 40-50 °C i wilgotność powietrza 90-100 %
11. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
12. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:

* załatwić potrzeby fizjologiczne
* zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
* zdjąć okulary i szkła kontaktowe
* umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha.
* zdjąć obuwie basenowe

1. Minimalnie w jednej saunie mogą przebywać 2 osoby, maksymalnie 8 osób.
2. W saunie rzymskiej można siadać bezpośrednio na siedziskach.
3. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi saunarium lub skorzystać z przycisku alarmowego.

**Wskazówki do korzystania z sauny rzymskiej**

**Etap 1** - **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 w stroju kąpielowym. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydala pot.

**Etap 2** – **Nagrzewanie** (20-60 minut)   
Należy usiąść bezpośrednio na siedzisku lub na ręczniku. Przyjąć wygodną dla siebie pozycję. Czas pobytu w łaźni jest bardzo indywidualny i zależy tylko od użytkownika – może być krótszy. Proces nagrzewania może być jednokrotny, bądź podzielony na kilka sesji z przerwami na schładzanie ciała. 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.

**Etap 3** – **Schładzanie** (do10 minut)  
Po wyjściu z łaźni należy ochłodzić ciało. Obniżamy temperaturę ciała zimną wodą (10-30ºC) - wziąć prysznic, polać się strumieniem wody. Zawsze zaczynamy schładzać ciało od stóp, posuwając się następnie w kierunku głowy. Niewskazane jest używanie mydła. **Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu**.

**Etap 4** – **Odpoczynek** (15-30 minut)  
W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach wód mineralnych lub soków. Nie należy ubierać się od razu, gdyż jeszcze przez kilka minut możemy się pocić.

**Etap 5 - Dodatkowe zabiegi**   
Po kąpieli saunowej możemy skorzystać z zabiegów, takich jak solarium, masaż, bicze wodne (15-30 minut)

**DYREKTOR CENTRUM KULTURY I SPORTU W MIECHOWIE**