

Regulamin Korzystania z Sauny

- 1. Do sauny wchodzimy po dokładnym umyciu i osuszeniu ciała.**
- 2. Z sauny należy korzystać zupełnie nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik.**
- 3. Osoby początkujące stosują jeden etap kąpieli, to znaczy nagrzewanie i ochładzanie, natomiast osoby przyzwyczajone stosują dwa etapy.**
- 4. Na jeden etap korzystania z sauny składają się:**
 - a) gorąca kąpiel stóp,**
 - b) pobyt w saunie 8-12 minut,**
 - c) szybkie schłodzenie zimną wodą,**
 - d) odpoczynek około 15 minut.**
- 5. W saunie siedzimy w zrelaksowanej pozycji, z kolanami podciągniętymi do ciała tak, aby stopy znalazły się w tej samej temperaturze, co reszta ciała.**
- 6. Po opuszczeniu gorącego pomieszczenia należy usiąść w pozycji pionowej tak, aby krążenie mogło się znowu dostosować.**
- 7. Po pobycie w saunie nie zaleca się wysiłku fizycznego.**
- 8. Według specjalistów z dziedziny fitness i rekreacji z sauny korzysta się raz na tydzień, zwykle w tym samym dniu tygodnia. Regularne korzystanie z sauny pozwala na skuteczną ochronę organizmu przed przeziębieniem i grypą.**
- 9. W trakcie kąpieli kamienie polewaj wodą (polewanie innymi substancjami jest zabronione).**

Pamiętaj!

- 1. Nie korzystaj z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków obniżających sprawność organizmu.**
- 2. Dzieci mogą przebywać w saunie tylko w towarzystwie osoby dorosłej.**
- 3. Przed korzystaniem z sauny skonsultuj się z lekarzem.**

Istnieją pewne grupy chorób, które wręcz wymagają korzystania właśnie z sauny:

1. Choroby układu krążenia: nerwice sercowo - naczyniowe, czynnościowe choroby naczyń obwodowych, początkowe stadium nadciśnienia.
2. Choroby układu nerwowego: różnego rodzaju nerwice, zaburzenia snu, nerwobóle.
3. Choroby kobiece: zaburzenia miesiączkowania, stany pooperacyjne w obrębie narządów płciowych, zaburzenia dojrzewania płciowego.
4. Choroby układu ruchu: urazy stawów, kości, więzadeł i mięśni, łagodne postaci chorób reumatycznych, zwyrodnieniowe zmiany stawów.
5. Choroby układu oddechowego: zapobieganie przeziębieniom, przewlekłe nieżyty górnych dróg oddechowych, chroniczne stany zapalne zatok, niektóre postaci astmy oskrzelowej.

Istnieją również dolegliwości, które stanowią przeciwwskazanie do korzystania z sauny:

1. Nadciśnienie tętnicze powyżej 200/120mmHg.
2. Schorzenia ostre i przewlekłe z podwyższoną temperaturą ciała.
3. Choroby układu krążenia ze zmianami miażdżycowymi.
4. Niewydolność krążenia.
5. Organiczne choroby układu nerwowego, płuc, nerek, wątroby.
6. Nowotwory złośliwe.
7. Grzybica skóry.
8. Ostre stany reumatyczne.
9. Jaskra oraz daltonizm.

Zważywszy na powyższe, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości przed skorzystaniem z sauny skonsultuj się z lekarzem, który na pewno udzieli fachowych informacji.

CKiS w Chęcinach nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad powyższego Regulaminu.

Dyrektor
Centrum Kultury i Sportu
w Chęcinach

Chęciny dnia 08.06.2013r.