

**Regulamin korzystania z sauny parowej
Ośrodka Sportu i Rekreacji „Huragan” w Wołominie, przy ul. Korsaka 4.**

1. Sauna parowa jest integralną częścią odnowy biologicznej obiektu pływalni i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Pływalni Ośrodka Sportu i Rekreacji „Huragan” w Wołominie oraz niniejszego Regulaminu.
2. Każda osoba korzystająca z sauny parowej, zobowiązana jest do zapoznania się i przestrzegania Regulaminu.
3. Z sauny parowej mogą korzystać osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie parowej kierownictwo OSiR „Huragan” w Wołominie, nie ponosi odpowiedzialności.
4. Z sauny parowej mogą korzystać tylko osoby powyżej 18- go roku życia.
5. Przed wejściem do sauny parowej każdy użytkownik, zobowiązany jest umyć całe ciało i dokładnie je osuszyć.
6. W kabinie sauny parowej może przebywać jednocześnie do 8 osób.
7. Nie zaleca się korzystania z saun:
 - bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym;
 - osobom z chorobami krążenia;
 - osobom chorującym na cukrzycę;
 - kobietom w ciąży;
 - kobietom w czasie menstruacji;
 - osobom z chorobami zakaźnymi;
 - osobom z nadciśnieniem tętniczym;
8. Korzystanie z sauny parowej po obfitym posiłku, nie jest wskazane.
9. ZABRONIONE jest korzystanie z sauny parowej pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

W przypadku pogorszenia się samopoczucia, podczas pobytu w saunie parowej, należy niezwłocznie zgłosić się do ratownika a w razie niebezpieczeństwa skorzystać z przycisku alarmowego.

**Zasady korzystania z sauny parowej
Ośrodka Sportu i Rekreacji „Huragan” w Wołominie, przy ul. Korsaka 4.**

ETAP PIERWSZY- PRZYGOTOWANIE (10- 15 min.)

1. Zabieg w saunie parowej należy rozpocząć nie wcześniej niż 1, 5 – 2 godz. po ostatnim posiłku.
2. Przed wejściem do sauny parowej należy:
 - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, plastikowe, itp. ;
 - umyć całe ciało i dokładnie je osuszyć;
 - zdjąć okulary i szkła kontaktowe;
 - pozostawić obuwie basenowe przed drzwiami sauny parowej.
3. Osoby z tzw. „*syndromem zimnych stóp*” powinny przed skorzystaniem z

sauny, ogrzać stopy ciepłą wodą.

4. Z sauny parowej należy korzystać ubranym w strój kąpielowy.
5. W czasie pobytu w saunie parowej, nie należy stosować żadnych kremów, olejków na ciało i twarz.

ETAP DRUGI- NAGRZEWANIE (15- 30 min.)

1. Należy usiąść bezpośrednio na siedzisku lub na ręczniku.
2. Przyjąć wygodną pozycję.
3. Czas pobytu w saunie parowej jest bardzo indywidualny i w zależności od użytkownika może być wydłużony.
4. Proces nagrzewania może być jednokrotny, bądź podzielony na kilka cykli z przerwami na schładzanie ciała.
5. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję pobytu w saunie parowej należy zgłosić ratownikowi a w razie niebezpieczeństwa skorzystać z przycisku alarmowego.
6. W czasie pobytu w saunie parowej nie należy uzupełniać płynów.

ETAP TRZECI- SCHŁADZANIE (do 10 min.)

1. Po wyjściu z sauny parowej, należy ochłodzić ciało.
2. Obniżenie temperatury ciała zapewnia kąpiel w zimnej wodzie pod natryskami, po której można skorzystać ewentualnie ze studni lodowej.
3. Ciało należy schładzać stopniowo od stóp w kierunku serca. Stopy polewamy na koniec ciepłą wodą w celu poprawienia krążenia.

ETAP CZWARTY – ODPOCZYNEK (15- 30 min.)

1. Po dokładnym osuszeniu całego ciała, natrzeć go kremem bądź olejkami.
2. Zalecany jest odpoczynek w grocie solnej.

Po wyjściu z sauny parowej wskazane jest wypicie umiarkowanej ilości wody mineralnej, soku owocowego lub soku z warzyw. Zaleca się sok pomidorowy, ze względu na dużą zawartość potasu.

Dla utrzymania ogólnej sprawności, zaleca się korzystanie z sauny parowej jeden raz w tygodniu, maksymalnie można stosować do trzech razy w tygodniu.

Zastępca Dyrektora
/-/ Bożena Matusiak