



**JAROCIN
SPORT**

Regulamin sauny fińskiej w Aquaparku w Jarocinie

1. Strefa rekreacji z saunami jest integralną częścią Aquaparku i obowiązują na jego terenie przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu.
2. Przed wejściem na teren strefy rekreacji z saunami i przed rozpoczęciem korzystania z poszczególnych urządzeń 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 strefy rekreacji z saunami należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników aquaparku.
5. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
6. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo Aquaparku 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 15 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
9. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
 - chore na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
 - chore na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
 - z gorączką,
 - kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
 - zmęczone i w stanie intoksykacji.
10. W pomieszczeniu sauny fińskiej panuje temperatura do 100°C i wilgotność powietrza do 50%

11. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
12. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
 - a. załatwić potrzeby fizjologiczne,
 - b. zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
 - c. zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - d. umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha,
 - e. zdjąć obuwie basenowe.
13. Minimalnie w jednej saunie mogą przebywać dwie osoby, maksymalnie 5 osób.
14. W saunie fińskiej należy siadać lub leżeć na ławkach na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
15. Z sauny fińskiej należy korzystać w kostiumie kąpielowym.
16. W przerwie i po zakończeniu seansu wskazany jest wypoczynek na ławkach znajdujących się w patio.
17. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy umyć ciało i ochłodzić je pod natryskiem lub w studzience dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody.
18. Zakazane jest przesuwanie leżaków w holu wypoczynkowym.
19. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi lub ratownikom.

Wskazówki do korzystania z sauny fińskiej

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 z ręcznikiem. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydalą pot.

Etap 2 – Pierwsze przegrzanie (8-15 minut)

Rozpoczyna od najniższej ławy stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia. Na ławie należy położyć się lub usiąść z ugiętymi nogami na ręczniku (nie powinien on zajmować zbyt dużej powierzchni, aby nie ograniczać cyrkulacji ciepłego powietrza). W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 - 3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpeli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpeli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

Etap 3 – Ochłodzenie (do 12 minut)

Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej ochładzamy organizm. Etap ten dobrze jest rozpocząć od zimnej, ale suchej kąpeli, np. wyjścia na powietrze (dodatkowo dotleniamy organizm, gdyż zawartość powietrza w saunie ze względu na jej temperaturę i szybkie pobieranie tlenu spada). Po kilku minutach należy poddać się zimnej wilgotnej kąpeli (10-30°C): wziąć prysznic, połączyć się strumieniem wody lub zanurzyć w wodzie. Niewskazane jest używanie mydła. **Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.**

Etap 4 – Drugie przegrzanie (10-15 minut)

Wchodzimy do sauny, możemy teraz zająć drugą ławę i powtarzamy wyżej opisane czynności.

Etap 5 - Dodatkowe zabiegi

W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego. Po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach wód mineralnych lub soków. Po kąpeli saunowej możemy skorzystać z zabiegów, takich jak solarium, masaż, szczotkowanie, chłosta witkami brzoźowymi (15-30 minut)