

Zasady korzystania z sauny mokrej

- Do sauny mokrej zapraszamy w dni powszednie (poniedziałek-piątek) od godziny 16.00 do 22.00 oraz w weekendy (sobota - niedziela) od godziny 6.00 do 22.00.
- Przed wejściem do sauny mokrej zdejmujemy wszystkie przedmioty metalowe, okulary i szkła kontaktowe.
- Korzystanie z sauny rozpoczynamy od umycia się i osuszenia ciała ręcznikiem.
- Do sauny mokrej wchodzimy bez obuwia (kłapek) basenowych.
- Do sauny wchodzimy z dwoma ręcznikami: suchym ręcznikiem do siedzenia oraz ręcznikiem do okrycia części intymnych.
- W saunie należy korzystać z ręcznika. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
- Czas przebywania zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z sauny (sugerowany czas ok. 20 min)
- Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało - schładzanie rozpoczynamy od stóp w kierunku serca.
- Po seansie w saunie wskazany jest delikatny masaż ciała.
- Pijemy dużo wody, aby przywrócić równowagę płynów w organizmie.

UWAGA!

- Przebywanie w saunie mokrej przez dłuższy czas powoduje wzrost temperatury ciała, co może być niebezpieczne dla zdrowia.
- W czasie i bezpośrednio po skorzystaniu z sauny nie zaleca się podejmowania wysiłku fizycznego.
- Nie zaleca się korzystania z sauny bezpośrednio po obfitym posiłku.

WSKAZANIA

- problemy z cerą np. łojotokową, tłustą, trądzikową,
- problemy związane z krążeniem krwi,
- stany zapalne ścięgien lub nadwyrężenie mięśni, zwichnięcia stawów i złamania kości,
- stany zapalne górnych dróg oddechowych oraz zapalenie zatok,
- choroby płuc (astma oskrzelowa w okresie remisji, nieżyty oskrzeli)
- zaburzenia przemiany materii,

PRZECIWSKAZANIA

- Osoby cierpiące z powodu chorób przewlekłych powinny, przed pierwszym seansem, zasięgnąć opinii lekarza, gdyż niektóre choroby mogą być przeciwwskazaniem do korzystania z sauny.
- schorzenia przewlekłe (choroba nowotworowa, gruźlica, choroby nerek, wątroby), jaskra,
- przewlekłe reumatoidalne zapalenie stawów, zapalenie stawów kręgosłupa, a także astmę oskrzelową czy przewlekłą obturacyjną chorobą płuc,
- niewydolność układu krążenia, miażdżycowe stwardnienie tętnic, zakrzepowozatorowe zapalenie tętnic, nadciśnienie tętnicze i inne choroby związane z układem krążenia (w tym hemofilia i inne skłonności do krwotoków), żylaki,
- z sauny nie powinny korzystać także kobiety w ciąży, szczególnie w pierwszym trymestrze.

