

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Przed wejściem do sauny i przed rozpoczęciem korzystania z niej należy zapoznać się z regulaminem.
2. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracowników sauny.
3. Centrum Zdrowia Zenzo nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne osób przebywających w saunie.
4. Korzystający z sauny ponosi pełną odpowiedzialność za swe bezpieczeństwo i bezpieczeństwo osób korzystających wspólnie z sauny.
5. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik CZZ.
6. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
7. Użytkownicy sauny, którzy nie przestrzegają niniejszego regulaminu nie będą mogli więcej z niej korzystać.
8. Sauna jest obiektem służącym procesowi odnowy biologicznej i rehabilitacji.
9. Wstęp do sauny może odbywać się za ważnym biletem wstępu lub ważnym karnetem.
10. Podstawowe parametry jakie powinny panować w saunie to temperatura powietrza 90-95°C, wilgotność powietrza poniżej 30%. ~
11. Zaleca się korzystanie z sauny dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności, najlepiej w godzinach wieczornych.
12. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
13. Koniecznie należy zabrać ze sobą ręcznik, na którym będzie się siedzieć lub leżeć oraz zaopatrzyć się w obuwie typu japonki, klapki.
14. Ze względu na wysokie temperatury nie wolno jednak wchodzić w klapkach do pomieszczeń sauny.
15. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
16. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
17. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
18. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
19. W saunie siedzimy w zrelaksowanej pozycji, z kolanami podciągniętymi do ciała tak, aby stopy znalazły się w tej samej temperaturze, co reszta ciała.
20. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
21. Podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała jak również po zakończeniu korzystania z sauny nie jest zalecane używanie mydła.
22. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
23. Zabrania się korzystania z sauny osobom, których oznaki zewnętrzne wskazują na: zakaźne choroby skóry i inne choroby zakaźne, grzybice, brodawice, rumień, róża itp., otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, brak higieny osobistej, częste iniekcje dożylnie na kończynach, trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi, agresywne zachowania.
24. Zabrania się korzystania z sauny kobietom w czasie menstruacji.

25. Osoby chore oraz o niestabilnym stanie zdrowia powinny korzystać z saun i innych urządzeń ze szczególną ostrożnością (lub po konsultacji ze swoim lekarzem).
26. Z sauny nie mogą korzystać dzieci i młodzież podczas szkolnych zajęć zorganizowanych.
27. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
28. Dla bezpieczeństwa w saunie muszą znajdować się co najmniej dwie osoby.
29. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
30. Korzystanie z sauny polega na naprzemiennym podgrzewaniu i ochładzaniu ciała w dwóch lub trzech następujących po sobie cyklach.
Jeden cykl trwa maksymalnie do 25 min w następującej kolejności:
 - a. 8-12 min przebywania w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie
 - b. 8-12 min ochładzania ciała.
31. Stosować stopniowe ochłodzenie organizmu, gdyż gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla ustroju.
32. W każdym etapie należy dbać o dobre przegrzanie ustroju i dostateczne jego wychłodzenie.
33. Na terenie Sauny zabrania się:
 - wchodzenia w ubraniu, stroju kąpielowym oraz obuwiu innym niż zalecane,
 - hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych,
 - wnoszenia do sauny naczyń, resztek jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
 - wnoszenia na teren alkoholu i napojów alkoholowych,
 - palenia.
34. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
35. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję korzystania z sauny należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszego korzystania.
36. Wszelkie skaleczenia, problemy ze zdrowiem oraz pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać najbliższemu pracownikowi obsługi.
37. Po wyjściu z sauny wskazany jest relaks, podczas którego, w razie potrzeby, należy uzupełnić utracone płyny. Można także w tym czasie poddać się takim zabiegom jak masaż czy seans w grocie solnej.
38. Istnieje możliwość rezerwacji sauny na określoną godzinę.

JAK KORZYSTAĆ Z SAUNY?

Etap 1 - Przygotowanie (10-15 minut)

Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć. Osoby z „zimnymi” stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny wchodzi się nago (lub w luźnym stroju), zabieramy ze sobą ręcznik o długości 150-200 cm.

Etap 2 – Pierwsze przegrzanie (8-15 minut)

Położyć się lub usiąść z ugiętymi nogami na ręczniku (nie powinien on zajmować zbyt dużej powierzchni, aby nie ograniczać cyrkulacji ciepłego powietrza). Następnie wchodzimy wyżej i kontynuujemy ogrzewanie.

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 kąpieli, 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 „wietrzenia” należy poddać się zimnej wilgotnej kąpieli (10-30°C): wziąć prysznic, połączyć się strumieniem wody lub zanurzyć – wszystkie czynności wykonujemy od kończyn w kierunku serca. Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.

Etap 4 – Drugie przegrzanie (10-15 minut)

Wchodzimy do sauny i powtarzamy wyżej opisane czynności.

Etap 5 - Dodatkowe zabiegi

Po kąpieli w saunie możemy skorzystać z zabiegów takich jak masaż czy seans w grocie solnej. Po zabiegu należy bezwzględnie wypocząć, popijając wodę mineralną, herbaty ziołowe lub soki warzywne.

WSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY

Bolesne napięcia mięśni, przewlekłe reumatyczne zapalenie stawów, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa, przewlekłe zapalenie i nieżyt oskrzeli, astma oskrzelowa, niskie ciśnienie krwi, zaburzenia przemiany materii, dolegliwości okresu klimakterycznego, zaburzenia miesiączkowania, jako środek hartujący przy zmniejszonej odporności na infekcje i przeziębienia, w odnowie biologicznej (sportowcy), osoby z trądzikiem młodzieńczym.

BEZWZGLĘDNE PRZECIWSKAZANIA

Ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmy, niewydolność serca i układu krążenia, niewydolność wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, zakrzepowe zapalenie żył, epilepsja, klaustrofobia, ciąża, osoby chore na tarczycę i po udarach mózgu.