

**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 Ośrodka Sportu i Rekreacji „Huragan” w Wołominie oraz niniejszego regulaminu.
2. Każda osoba korzystająca z sauny parowej, zobowiązana jest do zapoznania się i przestrzegania niniejszego 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.**

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 należy niezwłocznie zgłosić się do ratownika, 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 je 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.