

## Regulamin sauny rzymskiej w kompleksie SPA

1. Sauna jest integralną częścią SPA i obowiązują na jej terenie przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu.
2. Przed wejściem do pomieszczenia sauny 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 saunarium należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników saunarium.
5. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
6. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo pływalni 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 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
9. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:
  - chorym na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych,
  - chorym na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
  - z gorączką,
  - kobietom w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
  - zmęczonym i w stanie intoksykacji.
10. W pomieszczeniu sauny rzymskiej panuje temperatura 50°C i wilgotność powietrza 100%.
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 2 osoby, maksymalnie 4 osoby.
14. W saunie rzymskiej można siadać na ręczniku lub bezpośrednio na siedziskach.
15. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi SPA lub skorzystać z przycisku alarmowego.

## Wskazówki do korzystania z sauny rzymskiej

### **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. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot.

### **Etap 2 – Nagrzewanie** (20-60 minut)

Należy usiąść bezpośrednio na siedzisku lub na ręczniku. Przyjąć wygodną dla siebie pozycję. Czas pobytu w łaźni jest bardzo indywidualny i zależy tylko od użytkownika – może być krótszy. Proces nagrzewania może być jednokrotny, bądź podzielony na kilka sesji z przerwami na schładzanie ciała. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpieli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

### **Etap 3 – Schładzanie** (do 10 minut)

Po wyjściu z łaźni należy ochłodzić ciało. Obniżamy temperaturę ciała zimną wodą (10-30°C) - wziąć prysznic, połączyć się strumieniem wody. Zawsze zaczynamy schładzać ciało od stóp, posuwając się następnie w kierunku głowy. Niewskazane jest używanie mydła. **Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.**

### **Etap 4 – Odpoczynek** (15-30 minut)

W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego. Celem jest picie w umiarkowanych ilościach wód mineralnych lub soków. Nie należy ubierać się od razu, gdyż jeszcze przez kilka minut możemy się pocić.

### **Etap 5 - Dodatkowe zabiegi**

Po kąpieli saunowej możemy skorzystać z zabiegów, takich jak solarium, masaż, szczotkowanie, chłosta witkami brzoźowymi (15-30 minut)