

Sauna Fińska

Kąpiel w saunie fińskiej polega na przebywaniu na przemian w wysokiej i niskiej temperaturze. Warunki fizyczne w saunie decydują o intensywności zmian fizjologicznych zachodzących w ustroju. Im wyższa jest temperatura w saunie, tym pobyt w niej powinien być krótszy a ochładzanie dłuższe. Pobyt w saunie jest zabiegiem ciepło leczniczym, wykorzystującym działanie ciepłego powietrza (temp.70 - 120° C) w wyniku czego dochodzi do zmian w regulacji cieplnej organizmu. Sauna reguluje krążenie krwi, usprawnia przemianę materii, oczyszcza i uelastycznia naskórek, relaksuje, upiększa i pozwala dłużej cieszyć się młodością. Wilgotność w pomieszczeniu wynosi około 10 %. W saunie można przebywać kilkanaście minut, potem należy ochłodzić się w wodzie.

Regulamin Sauny Fińskiej

- I. Sauna fińska jest integralną częścią pływalni i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Pływalni oraz niniejszego Regulaminu.
- II. Przed wejściem do kabiny sauny fińskiej należy się zapoznać z Regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z tej usługi.
- III. Zakup biletu uprawniającego do korzystania z sauny fińskiej jest równoznaczny z tym, że użytkownik zapoznał się z Regulaminem i zobowiązuje się do przestrzegania jego zapisów oraz poleceń i informacji, udzielanych przez obsługę pływalni.
- IV. Z sauny fińskiej mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Przed korzystaniem z sauny skonsultuj się z lekarzem. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie fińskiej kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności.
- V. Nie zaleca się korzystania z sauny:
 - a. bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
 - b. osobom z chorobami krążenia,
 - c. osobom chorującym na cukrzycę,
 - d. kobietom w ciąży,
 - e. kobietom w czasie menstruacji.
- VI. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane, każdy korzystający podejmuje kąpiel w saunie na własne ryzyko i odpowiedzialność.
- VII. Z sauny mogą korzystać tylko osoby powyżej 18 roku życia.
- VIII. W kabinie sauny może przebywać jednocześnie 6-8 osób.
- IX. Nie wolno korzystać z sauny będąc pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
- X. Na terenie sauny zabrania się:
 - a. wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
 - b. wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 - c. hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - d. dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych,
 - e. wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
 - f. wnoszenia napojów alkoholowych,
 - g. palenia tytoniu,
 - h. niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
 - i. nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.

W PRZYPADKU POGORSZENIA SAMOPOCZUCIA PODCZAS POBYTU W SAUNIE LUB JAKIKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI ZDROWOTNYCH NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY FIŃSKIEJ

Pierwsza faza kąpeli - 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 z ręcznikiem, należy usiąść lub położyć się na ręczniku.

Druga faza kąpeli - Pierwsze przegrzanie (8-15minut)

Rozpoczyna się 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.

Trzecia faza kąpeli - Ochłodzenie (do 12 minut)

Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej ochładzamy organizm. Należy poddać się zimnej wilgotnej kąpeli (10-30°C): wziąć prysznic, połączyć strumieniem wody - począwszy od stóp do głowy. Nigdy odwrotnie. Schładzamy organizm stopniowo do momentu, kiedy czujemy, że zaczynamy marznąć. Niewskazane jest używanie mydła. W czasie ochładzania zaleca się nie forsowne ćwiczenia gimnastyczne, gimnastykę oddechową, trucht itp.

Czwarta faza kąpeli - Drugie przegrzanie (10-15 minut)

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

Najczęściej popełniane błędy

- Przystępowanie do kąpeli bezpośrednio po zbyt obfitym posiłku, połączonym z pićciem dużej ilości płynów uważa się za podstawowe uchybienie.
- Zbyt długie przebywanie w saunie.
- Zbyt krótkie lub zbyt długie ochładzanie ciała.

Wskazania do stosowania sauny

Sauna jest istotnym elementem wspomagającym organizm w walce ze stanami przedchorobowymi oraz wywiera korzystne działanie w walce ze schorzeniami tj.:

- zaburzenia krążenia obwodowego,
- astma i choroby górnych dróg oddechowych (chroniczne katary, przeziębienia itp.),
- reumatyzm, choroby stawów i schorzeń dysku międzykręgowego,
- otyłość (usuwanie wody), wychudzenie organizmu (poprawa apetytu),
- rozregulowanie systemu nerwowego (nerwica żołądka, nerwica serca),
- schorzenia nerek.

Bezwzględne przeciwwskazania do stosowania sauny

- Wszystkie choroby w stanie ostrym i podostrym,
- Wszystkie postaci niewydolności krążenia,
- Zmiany degeneracyjne mięśnia sercowego ze współistniejącą dusznicą bolesną,
- Choroby do pół roku po przebytych zawale mięśnia sercowego,
- Wszystkie choroby serca przebiegające ze wzrostem oporu płucnego (serce płucne, wada zastawki dwudzielnej),
- Stenokardia,
- Choroba nadciśnieniowa trzeciego stopnia,
- Kamica nerkowa,
- Padaczka, klaustrofobia,
- Schizofrenia i inne schorzenia psychiczne,
- Choroby nowotworowe, czynna gruźlica, robaczyce, choroby weneryczne,
- Zakrzepowe zapalenie żył,
- Jaskra,
- Alkoholizm i narkomania.

Dyrektor PCSiR w Przysusze