

Sauna parowa

Sauna parowa (tzw. łaźnia rzymska) to sauna o wilgotności dochodzącej do 100% lecz niższej temperaturze: 40-50°C. Jedno wejście do sauny powinno trwać ok. 5-15 minut, a całkowity czas nie powinien przekraczać 30 minut dziennie np. 2 x 15 min lub 3 x 10 min. Po każdym wyjściu z sauny należy wziąć prysznic naprzemienny zimną-gorącą wodą i odpocząć 10-15 minut. Liczba wejść do sauny: 2-3 dla dorosłych. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała która wydała pot. Do sauny najlepiej chodzić ok 2h po posiłku, jelita i pęcherz opróżnić. Jeżeli nogi i ręce są zimne – ogrzać je przed wejściem. Nie wchodzić do sauny w stresie i zmęczonym – zbytne obciążenie serca, zmniejsza skuteczność. Z sauny najlepiej korzystać nago. Pobyt w saunie ma właściwości oczyszczające ciało z toksyn, poprawiające krążenie i wyrabiające odporność na choroby.

Regulamin Sauny parowej

- I. Sauna parowa jest integralną częścią Pływalni i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Pływalni oraz niniejszego Regulaminu.
- II. Przed wejściem do kabiny parowej należy się zapoznać z Regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z usługi kąpielii w saunie parowej.
- III. Zakup biletu uprawniającego do korzystania z tej usługi 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 parowej mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności.
- V. Kobiety w ciąży lub te, które podejrzewają że mogą być w ciąży, przed wizytą w saunie powinny skontaktować się ze swoim lekarzem. W pierwszych miesiącach ciąży wysoka temperatura może powodować groźne uszkodzenia płodu.
- VI. Korzystanie ze strefy saun, jest dozwolone jedynie dla osób powyżej 18 roku życia.
- VII. W kabinie sauny może przebywać jednocześnie 6-8 osób.
- VIII. Nie wolno korzystać z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

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

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ

1. Rozpocznij od umycia ciała pod prysznicem.
2. Wejdziesz do sauny, usiądź lub połóż się na ręczniku.
3. Czas przebywania zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z sauny (sugerowany czas ok. 20 minut).
4. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało – schładzanie rozpoczynamy od stóp w kierunku serca.
5. Po schłodzeniu odpocznij i uzupełnij poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.
6. Po kąpielii wskazany jest delikatny masaż ciała.

PRZECIWSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ

- reumatoidalne: w ostrym stanie reumatycznym
- pulmonologiczne: infekcje: przeziębienie, gruźlica, ostry stan astmatyczny
- kardiologia: niewydolność serca, krążenia i wieńcowa ze stenokardią spoczynkową, i inne choroby serca i nadciśnienie (najlepiej korzystać po konsultacji z lekarzem)
- inne: ostre stany zapalne, wrzody, guzy, ogniska zakażenia (np. przy bólu zęba), choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm i inne (wskazana jest konsultacja z lekarzem)

WSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ

- przewlekłe choroby takie jak: napięcie mięśni grzbietu, przewlekłe reumatoidalne zapalenie stawów, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa
- nawracające choroby pulmonologiczne: astma oskrzelowa, przewlekłe zapalenie oskrzeli
- choroby kardiologiczne: nadciśnienie w I i II stadium (nieustalone), niedrożność tętnic obwodowych (I i II stopień wg. fontaine), dusznica bolesna naczynioruchowa, zawał serca (nie wcześniej jak 6 miesięcy po incydencie)
- ogólne wskazania: dla poprawy wydolności i ogólnego stanu zdrowia, jako środek hartujący przy obniżonej odporności

Dyrektor PCSiR w Przysusze