SAMORZĄDOWA
SZKOŁA PODSTAWOWA
im. Władysława Łokietka
Topola Królewska 66/67
99-100 Łęczyca, tel. 24-722-32-31
NIP 775-22-05-872 REGON 001113522

Regulamin sauny fińskiej

1. Sauna jest integralną częścią pływalni krytej i obowiązują na jej terenie przepisy Regulaminu Ogólnego pływalni krytej przy Szkole Podstawowej w Topoli Królewskiej 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 pomieszczenia sauny należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników obiektu.
5. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo obiektu nie ponosi odpowiedzialności.
6. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
7. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
8. 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 fińskiej panuje temperatura 89- 93°C .
11. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
12. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
    - załatwić potrzeby fizjologiczne,
    - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
    - zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
    - umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha,
    - zdjąć obuwie basenowe.
13. Minimalnie w saunie mogą przebywać dwie osoby, maksymalnie 8 osób.
14. W saunie fińskiej należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
15. Zabrania się wylewania wody na piec znajdujący się w pomieszczeniu sauny
16. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi lub skorzystać z przycisku alarmowego.

Wskazówki do korzystania z sauny fińskiej

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 z ręcznikiem. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydala pot.

Etap 2 – Pierwsze przegrzanie (8-15 minut)
Rozpoczyna 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 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 – 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 należy poddać się zimnej wilgotnej kąpieli (10-30ºC): wziąć prysznic, polać się strumieniem wody lub zanurzyć w wodzie. Niewskazane jest używanie mydła. **Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.**

Etap 4 – Drugie przegrzanie (10-15 minut)
Wchodzimy do sauny, możemy teraz zająć drugą ławę i powtarzamy wyżej opisane czynności.

Etap 5 - Dodatkowe zabiegi
W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego. Po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach wód mineralnych lub soków. Po kąpieli w saunie możemy skorzystać z zabiegów, takich jak solarium, masaż, szczotkowanie, chłosta witkami brzozowymi (15-30 minut)

Dyrektor
DYREKTOR
mgr Zbigniew Sobór