

REGULAMIN SAUNY PAROWEJ

1. Przed wejściem do sauny należy umyć całe ciało pod prysznicem oraz wytrzeć do sucha.
2. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
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, rozpoczynając od stóp w kierunku serca.
5. Po schłodzeniu należy odpocząć oraz uzupełnić poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.
6. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia należy bezwzględnie przerwać zabieg.
7. W czasie korzystania z sauny należy posiadać własny ręcznik.
8. Sauna parowa **jest wskazana** dla osób cierpiących na:
 - Choroby układu ruchu i bóle reumatyczne (przewlekłe schorzenie gośćcowe, reumatoidalne zapalenie stawów, zeszywniające zapalenie kręgosłupa).
 - Stany pourazowe narządów ruchu.
 - Choroby układu nerwowego.
 - Nieżyty górnych dróg oddechowych – gardła, krtani, tchawicy (katar, przeziębienie, zapalenie zatok).
 - Choroby płuc (astma oskrzelowa w okresie remisji, nieżyty oskrzeli).
 - Choroby układu krążenia (nadciśnienie, niedrożność tętnic, dusznica bolesna, rekonwalescencja po zawale serca).
 - Przewlekłe stany zapalne narządów rodnych.
 - Schorzenia skórne, np. trądzik.
9. Sauna parowa **nie jest wskazana** dla osób cierpiących na:
 - Choroby skóry o przebiegu ropnym z owrzodzeniami.
 - Padaczkę i stany psychiatryczne.
 - Schorzenia przewlekłe (choroba nowotworowa, gruźlica, choroby nerek, wątroby).
 - Choroby układu krążenia.
 - Ostre i przewlekłe choroby zakaźne oraz u których stwierdzono ich nosicielstwo.
 - Zarostowe schorzenia naczyń krwionośnych oraz zakrzepowe zapalenie żył, jaskrę.
 - Zaburzenia wydzielania wewnętrznego (nadczynność gruczołu tarczowego, niedomogi kory nadnerczy).
 - Stan po przebytych zawale mięśnia sercowego, wylewach, miażdżycę.
 - Skłonność do krwawień.
 - Ostre stany gorączkowe.
 - Ciężę powikłaną zatruciem ciężowym lub niedokrwistością.