

REGULAMIN SAUNY SUCHEJ

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. Pobyt w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
4. Jeden cykl trwa max. 25 minut, na który składa się:
 - 8-12 minut pobytu w gorącym pomieszczeniu sauny,
 - 8-12 minut chłodzenia ciała
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą ciała zaczynając od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzamy kark oraz głowę.
6. Po schłodzeniu należy odpocząć oraz uzupełnić poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.
7. Po wyjściu z sauny należy bezwzględnie wziąć prysznic, opłukać ciało wodą za pomocą prysznica lub wiaderka bosmańskiego
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia należy bezwzględnie przerwać zabieg.
9. W czasie korzystania z sauny należy posiadać własny ręcznik.
10. Sauna sucha **jest wskazana** dla osób cierpiących na:
 - Napięcie mięśni grzbietu.
 - Przewlekłe reumatoidalne zapalenie stawów.
 - Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa.
 - Astmę oskrzelową.
 - Przewlekłe zapalenie oskrzeli.
 - Nadciśnienie (pod kontrolą lekarza i pod warunkiem ustabilizowanego nadciśnienia tj. zażywania leków i odpowiedniego trybu życia).
 - Niedrożność tętnic.
 - Dusznicę bolesną naczynioruchową.
 - Po zawale serca, jednak nie wcześniej niż po pół roku.
11. Sauna sucha **nie jest wskazana** dla osób:
 - W ostrym stanie reumatycznym.
 - Cierpiące na przeziębienie, gruźlicę, ostry stan astmatyczny.
 - Z niewydolnością serca, krążenia oraz niewydolnością wieńcową ze stenokardią spoczynkową i niekontrolowane nadciśnienie.
 - Chorych na choroby serca i niekontrolowane nadciśnienie.
 - Cierpiących na ostre stany zapalne.
 - Z wrzodami i guzami.
 - Z ogniskami zakażenia, chorobami wenerycznymi, epilepsją, jaskrą, daltonizmem.