

SAUNA SUCHA

Zalety z korzystania z sauny suchej

Przebywanie w suchej saunie sprawia, że organizm oczyszcza się z toksyn, wspiera układ trawienia oraz wzmacnia układ odpornościowy. To także dobra metoda na relaks, rozluźnienie i zniwelowanie napięcia wynikającego ze stresu.

Przeciwwskazania

Przeciwwskazaniami do korzystania z sauny suchej są stwierdzone choroby serca, ciśnienia, astma, a także nowotwory, epilepsja, jaskra, stwardnienie rozsiane, kobiety w ciąży również powinny unikać kąpieli w saunie

Regulamin korzystania z Sauny Suchej

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania.
3. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
4. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie i dzieci pod nadzorem osób dorosłych.
5. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
6. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
7. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
8. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
9. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
10. Nie zaleca się pobyt w saunie dłuższego niż 15 minut.
11. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
12. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.
13. Na teren sauny zabrania się:
 1. wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
 - 2. hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,**
 3. wnoszenia naczyń, oraz jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
 4. wnoszenia napojów alkoholowych,
 5. nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 6. palenia tytoniu,
 7. niszczenia i uszkodzania wyposażenia.
14. Po pobycie w saunie nie zaleca się wysiłku fizycznego.
15. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie.
16. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z sauny.
17. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.
18. Pracownicy i właściciele obiektu nie odpowiadają za wypadki spowodowane nieprzebraniem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.

ŁAŹNIA PAROWA

Zalety z korzystania z łaźni parowej

Systematyczne poddawanie się kąpielom w saunie przyczynia się do utrzymania wysokiego poziomu wydolności fizycznej, działa odprężająco i oczyszcza organizm z toksyn.

Kąpiele parowe wzmacniają odporność oraz inhalują drogi oddechowe, a także poprawiają kondycję skóry, działając wygładzająco i nawilżająco. Sauny poprawiają przemianę materii, przyspieszają spalanie węglowodanów, usprawniają krążenie krwi i co ważne, niezależnie od wieku dodają witalności.

Przeciwwskazania

Przeciwwskazaniem do korzystania z sauny parowej jest: niewydolność oddechowa, choroba wrzodowa, trądzik, grzybica, stan po zawale mięśnia sercowego, wady serca, niewydolność krążenia, choroba wieńcowa, miażdżycy, nieustabilizowane nadciśnienie tętnicze, zaburzenia krzepności krwi.

Kobiety w ciąży czy w okresie menstruacji również powinny jej unikać.

Regulamin korzystania z Łaźni Parowej

1. Z łaźni mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z kąpieli parowych.
2. Osoby do lat 16 mogą przebywać w łaźni wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
3. Przed wejściem do łaźni należy dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem mydłem .
4. Po wejściu do łaźni można splukać ławę wodą z węża oraz należy położyć się lub usiąść na ławie zachowując ciszę.
5. Zabrania się polewania wodą czujnika temperatury.
6. Maksymalny czas przebywania jednorazowo w łaźni do 20 minut.
7. Po wyjściu z łaźni należy schłodzić ciało wodą, następnie umyć się .
8. Po umyciu ciała należy wytrzeć się do sucha, ugasić pragnienie i odpocząć.
9. Z łaźni należy korzystać zgodnie z jej przeznaczeniem.
10. Na teren łaźni zabrania się:
 - wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
 - wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 - hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
 - wnoszenia napojów alkoholowych,
 - nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - palenia tytoniu,
 - niszczenia i uszkodzenia wyposażenia.
11. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z łaźni.
12. Korzystanie z łaźni jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.
13. Pracownicy i właściciele obiektu nie odpowiadają za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.

