



## **REGULAMIN SAUNY PARKU WODNEGO AQUALIFE**

1. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich,
2. Zaleca się korzystanie z sauny nago.
3. Do kąpeli w saunie należy zaopatrzyć się w obuwie typu klapki, mydło oraz dwa ręczniki; jeden służy do wycierania się drugi jako podkładka na ławę.
4. Przed przystąpieniem do kąpeli w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą a następnie wytrzeć do sucha.
5. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
6. Jeden cykl kąpeli trwa około 25 minut : 8 - 12 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8 - 12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą ( w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut ).
7. Kąpiel rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.
8. Na ławach można siedzieć lub leżeć.
9. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydalą pot. 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.
10. W każdym etapie kąpeli należy dbać o dobre przegrzanie ciała i dostateczne jego wychłodzenie.
11. Stosować stopniowe ochłodzenie organizmu, gdyż gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla zdrowia.
12. Kąpiel w saunie kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem ciała wodą - niewskazane jest używanie mydła.
13. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
  - chore na serce,
  - z nadciśnieniem, po udarach,
  - z chorobami naczyń krwionośnych,
  - ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych,
  - z gorączką,
  - chore na tarczycę,
  - w ciąży,





- chore na padaczkę (epilepsję),
  - młodzież do lat 18,
14. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
  15. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
  16. Z sauny winny korzystać osoby:
    - z chorobami gośćcowymi, stawów,
    - po urazach stawów,
  17. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
  18. Po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5 - 1 l) wód mineralnych lub soków.
  19. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję zabiegu w saunie, należy niezwłocznie zgłosić obsłudze Parku Wodnego AQUALIFE.

Park Wodny Aqualife zastrzega sobie prawo do interpretacji i wprowadzania zmian do niniejszego regulaminu.

Regulamin obowiązuje od dnia: 01.10.2015r.

