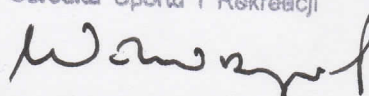


REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY



1. Z sauny należy korzystać nago lub w kostiumie bawełnianym.
2. Wskazane jest siedzenie lub leżenie na ławkach na własnym suchym ręczniku.
3. Niedozwolone jest korzystanie z sauny z kolczykami, biżuterią, łańcuszkami i zegarkami.
4. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych
5. **Z sauny nie mogą korzystać osoby:**
 - chore na serce,
 - z chorobami naczyń krwionośnych,
 - ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych,
 - z gorączką,
 - chore na tarczycę,
 - w ciąży,
 - chore na padaczkę (epilepsję)
 - małe dzieci z powodu braku wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji
6. Z sauny mogą korzystać osoby:
 - z chorobami gośćcowymi, stawów
 - po urazach stawów
 - z trądzikiem młodzieńczym
 - z chorobami narządów rodnych.
7. Najkorzystniejsza temperatura dla ciała to 70-90°C
8. Dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. każde jest wystarczającym zabiegiem dla naszego organizmu
9. W przerwie i po zakończeniu seansu wskazany jest wypoczynek na ławkach znajdujących się w poczekalni sauny.
10. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy umyć ciało i ochłodzić je pod natryskiem dobierając dla siebie odpowiednią temperaturę wody.
11. Jeżeli mamy wątpliwości czy stan zdrowia pozwala nam na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.

DYREKTOR
Ośrodka Sportu i Rekreacji


mgr Zbigniew Wąwrzyniak