**SAUNA FIŃSKA I BIOSAUNA**

Kąpiel w saunie, polega na przebywaniu na przemian w wysokiej i niskiej temperaturze.

Warunki fizyczne w saunie decydują o intensywności zmian fizjologicznych zachodzących w ustroju. Im wyższa jest temperatura w saunie, tym pobyt w niej powinien być krótszy a ochładzanie dłuższe.

Pobyt w saunie jest zabiegiem ciepło leczniczym, wykorzystującym działanie ciepłego powietrza (temp. 50 ‐100º C) w wyniku, czego dochodzi do zmian w regulacji cieplnej organizmu.

Sauna reguluje krążenie krwi, usprawnia przemianę materii, oczyszcza i uelastycznia naskórek, relaksuje, upiększa i pozwala dłużej cieszyć się młodością.

Wilgotność w saunie wynosi od 10 do nawet 60%.

W saunie można przebywać kilkanaście minut, potem należy ochłodzić się w wodzie, nacierając się lodem, lub biorąc chłodny prysznic.

**Regulamin korzystania**

1. Przed wejściem do kabiny sauny fińskiej należy się zapoznać z Regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z tej usługi.

2. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Przed korzystaniem z sauny skonsultuj się z lekarzem. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie fińskiej kierownictwo nie ponosi odpowiedzialności.

3. Nie zaleca się korzystania z sauny:

- bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,

- osobom z chorobami krążenia,

- osobom chorującym na cukrzycę,

- kobietom w ciąży,

- kobietom w czasie menstruacji.

4. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.

5. Z sauny mogą korzystać tylko osoby powyżej 18 roku życia, dzieci tylko i wyłącznie pod kontrolą swoich opiekunów i na ich odpowiedzialność.

6. W saunie nie można mieć na sobie żadnych przedmiotów metalowych ani plastikowych (zegarki, biżuteria itp.)

7. Nie wolno korzystać z sauny będąc pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

8. Na terenie sauny zabrania się:

- wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu

- wykonywania zabiegów kosmetycznych

- hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów

- dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych

- wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych

- wnoszenia napojów alkoholowych

- palenia tytoniu

- niszczenia i uszkadzania wyposażenia

9. Każdy korzystający podejmuje kąpiel w saunie na własne ryzyko i odpowiedzialność.

**Kąpiel w saunie**

**Pierwsza faza kąpieli ‐ Przygotowanie ( 10‐15 minut)**

W saunie zabiegi rozpoczynamy 1,5 ‐ 2 godzin po ostatnim posiłku. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć. Osoby z "zimnymi" stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny wchodzi się nago z ręcznikiem. Należy usiąść lub położyć się na ręczniku tak, aby żadna część ciała nie dotykała drewnianych elementów ław i ścian sauny.

**Druga faza kąpieli ‐ Pierwsze przegrzanie (8‐15minut)**

Rozpoczyna się od najniższej ławy stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia. Na ławie należy położyć się lub usiąść z ugiętymi nogami na ręczniku (nie powinien on zajmować zbyt dużej powierzchni, aby nie ograniczać cyrkulacji ciepłego powietrza). 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. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpieli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

**Trzecia faza kąpieli ‐ Ochłodzenie (5 - 15 minut)**

Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej ochładzamy organizm. Należy poddać się zimnej kąpieli (0‐20°C): wziąć prysznic, polać się strumieniem wody ‐ począwszy od stóp do głowy. Nigdy odwrotnie. Schładzamy organizm stopniowo do momentu, kiedy poczujemy, że zaczynamy marznąć. Niewskazane jest używanie mydła. W czasie ochładzania zaleca się nie forsowne ćwiczenia gimnastyczne, gimnastykę oddechową, trucht itp.

**Czwarta faza kąpieli ‐ Drugie przegrzanie (10‐15 minut)**

Wchodzimy do sauny, możemy teraz zająć drugą lub trzecią ławę i powtarzamy wyżej opisane czynności.

**Przeciwwskazania do stosowania sauny**

Zawsze przed skorzystaniem z sauny należy przede wszystkim skonsultować się z lekarzem. Nie należy korzystać z sauny bez konsultacji w szczególności, jeśli cierpimy na następujące dolegliwości:

- Wszystkie choroby w stanie ostrym i podostrym

- Wszystkie postacie niewydolności krążenia

- Zmiany degeneracyjne mięśnia sercowego ze współistniejącą dusznicą bolesną

- Choroby do pół roku po przebytym zawale mięśnia sercowego

- Wszystkie choroby serca przebiegające ze wzrostem oporu płucnego, serce płucne, wada zastawki dwudzielnej itp.

- Stenokardia

- Choroba nadciśnieniowa trzeciego stopnia

- Kamica nerkowa

- Padaczka, klaustrofobia

- Schizofrenia i inne schorzenia psychiczne

- Choroby nowotworowe, czynna gruźlica, robaczyce, choroby weneryczne

- Zakrzepowe zapalenie żył

- Jaskra

- Alkoholizm i narkomania

Należy pamiętać, że każda osoba indywidualnie reaguje na pobyt w saunie. W razie jakichkolwiek niepokojących oznak należy niezwłocznie opuścić saunę oraz powiadomić obsługę.