

## Co musisz wiedzieć o korzystaniu z sauny?

### Koszt:

1. 1 osoba – 20 zł.
2. 2 osoby – 30 zł.
3. 3 osoby - 40 zł.
4. Cena dotyczy jednego seansu (30-40 min).
5. Rezerwacja – 1 godz. Przed wejściem do sauny.

### Podstawowe zasady:

1. Surowo zabrania się z korzystania z sauny po spożyciu alkoholu!
2. Przed wejściem do sauny należy dokładnie umyć całe ciało, a następnie wytrzeć się do sucha!
3. W trakcie pobytu w saunie należy przemieszczać się z niższej ławki na wyższą.
4. Pod ciało należy podłożyć suchy ręcznik.
5. Fazę ochładzania należy przeprowadzić w formie zimnego prysznicy. Ochładzanie ciała nie powinno być zbyt gwałtowne!
6. Zimny prysznic rozpoczynamy od stóp wzdłuż kończyn dolnych na tułów, następnie do dłoni wzdłuż kończyn górnych na klatkę piersiową, a na końcu polewa się twarz, kark, cały tułów.
7. Po fazie ochładzania należy wytrzeć ciało do sucha i przystąpić do kolejnej fazy ogrzewania.
8. Po zabiegu należy odpocząć 20-30 min. Wskazane jest wypicie umiarkowanej ilości wody mineralnej.
9. W przypadku złego samopoczucia należy zabieg przerwać!
10. W czasie jednego seansu sauny stosuje się 2-3 wejścia do gorącej komory.

### Czas:

1. Jednorazowa wizyta w saunie powinna trwać ok. 5-12 minut.
2. Całkowity czas nie powinien przekraczać 30 minut na dobę.
3. Najbardziej skuteczne dla poprawy samopoczucia i w procesie uodpornienia organizmu jest korzystanie z sauny 3 razy w tygodniu.

## **Wskazania:**

1. Stany pourazowe narządu ruchu.
2. Odprężenie.
3. Wypoczynek po dużych wysiłkach fizycznych i psychicznych.
4. Zwiększenie wydolności organizmu.
5. Hartowanie organizmu.
6. Pielęgnacja ciała.

## **Przeciwwskazania:**

1. Menstruacja.
2. Ciąża.
3. Reumatoidalne: w ostrym stanie reumatycznym.
4. Pulmonologiczne: infekcje: **przeziębienie**, gruźlica, ostry stan astmatyczny.
5. Kardiologia: niewydolność serca, krążenia i choroba wieńcowa.
6. Choroby serca i nadciśnienie (najlepiej korzystać po konsultacji z lekarzem).
7. Inne: ostre stany zapalne, wrzody, guzy, ogniska zakażenia (np. przy bólu zęba) choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm i inne (wskazana jest konsultacja z lekarzem).