**Co musisz wiedzieć o korzystaniu z sauny?**

**KOSZT SAUNY NIE DOTYCZY GOŚCI HOTELOWYCH W GODZ. 16.00-22.00**

**Dla gości hotelowych sauna wliczona w cenę noclegu.**

**Przed seansem obowiązkowo należy podpisać oświadczenie, znajdujące się w recepcji.**

Oto treść oświadczenia

OŚWIADCZENIE

w dn. ………………………………..godz. ……………………………………

Oświadczam, że zapoznałem/am się z zasadami korzystania z sauny i respektuję je.

**CENA SEANSU :**

1 osoba – 20 zł

2 osoby – 30 zł

3 osoby - 40 zł

 Cena dotyczy jednego seansu (30-40 min).

 Rezerwacja – 1 godz. przed wejściem do sauny.

**Podstawowe zasady:**

1. **Surowo zabrania się 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 prysznicu. 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 -40 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).