

REGULAMIN SAUNY FIŃSKIEJ

1. Sauna jest integralną częścią klubu CrossFit Częstochowa i obowiązują na jego terenie przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu.
2. Przed wejściem do sauny i przed rozpoczęciem korzystania z poszczególnych urządzeń należy zapoznać się z regulaminem.
3. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
4. Przy korzystaniu z sauny należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników.
5. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
6. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie klub nie ponosi odpowiedzialności.
7. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
8. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
9. Korzystający z sauny bierze pełną odpowiedzialność wynikającą ze stanu jego zdrowia i konsekwencji po pobycie w saunie. Z sauny nie mogą korzystać osoby: chore na serce, nadciśnienie i z chorobami naczyń krwionośnych, chore na tarczycę, klaustrofobię, epilepsję, ostre stany reumatyczne, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne, z gorączką, kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży, osoby zmęczone i w stanie intoksykacji
10. W pomieszczeniu sauny fińskiej panuje temperatura 75 - 110°C i wilgotność powietrza 10 %
11. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
12. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
 - załatwić potrzeby fizjologiczne
 - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała
 - zdjąć okulary i szkła kontaktowe
 - umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha
 - zdjąć obuwie
 - korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane
13. Minimalnie w jednej saunie mogą przebywać dwie osoby, maksymalnie 6 osób.
14. Z sauny należy korzystać zupełnie nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik.
15. W saunie fińskiej należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
16. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi klubu.

Wskazówki dotyczące korzystania z sauny fińskiej:

Etap I Przygotowanie (10-15 minut) Rozpoczynamy zabiegi w saunie 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 z ręcznikiem. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot.

Etap II Pierwsze przegrzanie (8-15 minut) Rozpoczyna 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.

Etap III Ochładzanie (do 12 minut) Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej ochładzamy organizm. Etap ten dobrze jest rozpocząć od zimnej, ale suchej kąpieli, np. wyjścia na powietrze (dodatkowo dotleniamy organizm, gdyż zawartość powietrza w saunie ze względu na jej temperaturę i szybkie pobieranie tlenu spada). Po kilku minutach należy poddać się zimnej wilgotnej kąpieli (10-30°C): wziąć prysznic, poleać się strumieniem wody lub zanurzyć w wodzie. Niewskazane jest używanie mydła. Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.

Etap IV Drugie przegrzanie (10-15 minut) Wchodzimy do sauny, możemy teraz zająć drugą ławę i powtarzamy wyżej opisane czynności.

Etap V Dodatkowe zabiegi: W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego. Po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach wód mineralnych lub soków.