

Regulamin korzystania z sauny w „Uzdrowisko Łądek-Długopole” S.A.

1. Zakup zabiegu „Sauna fińska” jest równoznaczny ze złożeniem przez klienta oświadczenia, iż nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do korzystania z zakupionego zabiegu oraz że zapoznał się z „Regulaminem korzystania z sauny” i akceptuje jego warunki.
2. Przed rozpoczęciem korzystania z sauny należy zapoznać się z niniejszym Regulaminem.
3. „Uzdrowisko Łądek – Długopole” S.A nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne przebywania w saunie fińskiej. Korzystający z sauny ponosi pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo osób korzystających wspólnie z sauny.
4. Z sauny mogą korzystać tylko osoby, u których w wyniku badań lekarskich nie stwierdzono przeciwwskazań do korzystania z sauny. W razie wątpliwości co do oceny swojego stanu zdrowia/ stanu zdrowia dzieci w dniu korzystania z sauny należy zasięgnąć porady lekarskiej (*we własnym zakresie*). Z wizyty lekarskiej można skorzystać w przychodni Uzdrowskiej Zdrój Wojciech, w godzinach przyjęć. Kuracjusze przebywający w obiektach spółki mogą zasięgnąć porady u lekarza prowadzącego. Osoby w wieku podeszłym i dzieci do 6. roku życia przed decyzją o korzystaniu z sauny powinny zostać skonsultowane przez lekarza.
5. W saunie mogą przebywać maksymalnie 4 osoby. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
6. Bezwzględnie z sauny **nie mogą** korzystać osoby:
 - z chorobami serca, nadciśnieniem, po udarach i z chorobami naczyń krwionośnych,
 - z chorobami tarczycy, nowotworami, z klaustrofobią, z epilepsją, z jaskrą,
 - z gorączką, ostrą infekcją, stanem astmatycznym, z zaostrzoną chorobą reumatyczną,
 - po świeżych urazach stawów i mięśni, zwłaszcza z obrzękiem,
 - kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży
 - zmęczone i w stanie intoksykacji (w tym po spożyciu alkoholu lub środków odurzających)
 - małe dzieci do lat 3 (z powodu braku wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji).
7. W pomieszczeniu sauny fińskiej panuje temperatura 85°C - 120°C i niska wilgotność powietrza. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać ustawionych parametrów).
8. 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
 - osoby z „zimnymi” stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą
 - nie jest wskazane korzystanie z sauny po obfitym posiłku.
9. Zalecane jest wchodzenie do sauny nago oraz zakrywanie się tylko ręcznikiem. W saunie siadamy lub kładziemy się na ławce tylko na ręczniku/prześcieradle. Należy unikać kontaktu ciała z ławką.
10. W celu osiągnięcia najlepszego rezultatu zaleca się korzystanie z sauny w następujący sposób:
 - Faza przegrzania ciała: 8 – 12 minut (u dzieci od lat 3 do 10: 1 – 6 minut)
 - Faza ochłodzenia organizmu i wypoczynku: 8 – 12 minut
 - powyższy cykl należy powtórzyć dwa lub trzy razy.
11. W fazie ochłodzenia organizmu należy schłodzić ciało (zaczynając od dolnych części ciała – nogi) pod chłodnym natryskiem dostosowując temperaturę wody do indywidualnych możliwości (nie używać mydła), następnie wytrzeć do sucha i wypoczywać.
12. Pomiędzy jednym, a drugim cyklem nie należy pić żadnych płynów, w razie konieczności małe ilości płynu (najlepiej wody lub soku pomidorowego). Płyny uzupełniamy umiarkowanie, dopiero po zakończeniu korzystania z sauny
13. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg i złe samopoczucie zgłosić pielęgniarce.