



HOTEL SZYMBARK

W samym sercu Kaszub



REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN



KASZUBSKIE CENTRUM KONGRESOWE sp. z o. o.

ul. Szymbarskich Zakładników 12

83-315 Szymbark

NIP: 589-197-61-64 KRS: 0000345359 REGON: 220924076

Szymbark 2025

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

Kąpiel w saunie suchej polega na przebywaniu nago 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. 70 – 120° 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 pomieszczeniu wynosi około 10 %. W saunie można przebywać kilkanaście minut, potem należy ochłodzić się w wodzie.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED

W działaniu sauny infrared energia cieplna jest wytwarzana przez promienie podczerwone. Są one od lat wykorzystywane w medycynie w leczeniu bólu, stanów zapalnych czy pourazowych. W saunie na podczerwień podgrzaniu nie ulega powietrze, a ludzkie ciało. Co więcej, promienie wnikają głęboko pod skórę człowieka, nawet do 3-4 centymetrów, przez co działają wyjątkowo intensywnie.

KĄPIEL W SAUNIE

W saunie zabiegi rozpoczynamy około 2 godziny 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, usiądź lub połóż się na ręczniku.

Pierwsze przegrzanie 8-15 minut. 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 kąpeli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpeli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

Ochłodzenie do 12 minut Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej ochładzamy organizm. Należy poddać się zimnej wilgotnej kąpeli 10-30°C: wziąć prysznic, połączyć 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.

Drugie przegrzanie 10-15 minut. Wchodzimy do sauny, możemy teraz zająć drugą ławę i powtarzamy wyżej opisane czynności. Przed wejściem do kabiny sauny suchej należy się zapoznać z regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z tej usługi.

- ❖ *Z sauny suchej 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 suchej i saunie infrared Kaszubskie Centrum Kongresowe sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności.*
- ❖ *Kąpiel w saunie należy zaplanować w tygodniowym planie zajęć, wskazane 1-2 kąpiele tygodniowo.*
- ❖ *Kąpiel w saunie powinna być ostatnim punktem dziennego planu zajęć. Zalecane jest skorzystanie z natrysku przed rozpoczęciem używania saun oraz strefy relaksu.*
- ❖ *Zalecane jest osuszenie całego ciała przed wejściem do sauny.*
- ❖ *Do sauny suchej oraz sauny infrared należy wchodzić w ręczniku, osłaniając strefy intymne, bez stroju kąpielowego i kłapek.*
- ❖ *Podczas pobytu w saunie, cała powierzchnia ciała powinna znajdować się na ręczniku, łącznie ze stopami.*
- ❖ *Po ostatnim wyjściu z sauny nie należy myć ciała mydłem.*
- ❖ *Przed opuszczeniem strefy sauny należy odpocząć min. 15-20 min, w celu adaptacji do temperatury otoczenia.*
- ❖ *Bezpośrednio po kąpeli nie wykonujemy żadnego większego wysiłku.*
- ❖ *W przypadku stwierdzenia pogorszenia samopoczucia, należy zgłosić się do lekarza.*
- ❖ *Przed ubraniem się, jeśli warunki na to pozwalają dokonujemy dezynfekcji stóp swoim sprayem.*
- ❖ *Po kąpeli w saunie możemy poddać się ulubionemu masażowi ciała.*
- ❖ *W okresie zimowym dbamy o ubiór, pozwalający na bezpieczne wyjście do zimowych warunków.*
- ❖ *Osoby, które wykazują przeciwwskazania do korzystania z sauny, nie mogą w niej przebywać.*
- ❖ *SPA nie prowadzi rezerwacji strefy saun dla gościa indywidualnego. Możliwość korzystania z usług zależy od dostępności miejsca.*

*Dziękujemy za uwagę.
Kaszubskie Centrum Kongresowe sp. z o.o.*