

REGULAMIN

Camena Kosmetyka i Masaże

SAUNA SUCHA (FIŃSKA)

1. W saunie suchej Camena SPA mogą przebywać w jednym czasie maksymalnie 4 osoby.
2. Temperatura w saunie suchej wynosi 85-110 °C, natomiast wilgotność ok. 10%.
3. Korzystając z sauny suchej zaleca się zażycie 2-3 kąpeli od 8-15 minut, a całkowity czas nie powinien przekraczać 30 minut na dobę.
4. Działanie: oczyszcza organizm, wzmacnia system odpornościowy, pobudza krążenie, odpręża i relaksuje.

SAUNA PAROWA

1. W saunie parowej Camena SPA mogą przebywać w jednym czasie maksymalnie 4 osoby.
2. Temperatura w saunie parowej wynosi 40-50 °C, natomiast wilgotność dochodzi do 100%.
3. Z sauny parowej można korzystać biorąc jedną kąpiel, trwającą do 30 min., bądź dzielić kąpiel na seanse: 2 x 15 min. lub 3 x 10 min. na dobę, a całkowity czas nie powinien przekraczać 30 min. na dobę.
4. Działanie: oczyszcza ciało z toksyn, poprawia krążenie oraz wydolność organizmu, redukuje napięcie mięśni, odpręża.

ZALECENIA - SAUNA SUCHA (FIŃSKA) ORAZ PAROWA

1. Całkowity czas korzystania z dowolnej sauny nie powinien przekraczać 30 min. na dobę.
2. Zaleca się korzystanie z sauny 2-3 razy w tygodniu.
3. Z sauny należy korzystać w ręczniku.
4. Wchodzenie do sauny powinno odbywać się stopniowo. Przed wejściem należy umyć ciało i wysuszyć je dokładnie.
5. Wchodząc do sauny należy zdjąć biżuterię, która rozgrzana może być przyczyną poparzeń.
6. Do kąpeli w saunie nie należy przystępować na czczo lub po zbyt obfitym posiłku, (kąpeli w saunie należy zażywać 2h po posiłku).
7. Z sauny nie należy korzystać po wzmożonym wysiłku fizycznym lub psychicznym - powoduje to zbyt obciążenie serca i zmniejszenie skuteczności działania.
8. Bezwzględnie nie wolno w czasie kąpeli spożywać napojów alkoholowych, a także smarować ciała żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydziela pot.
9. Nie wolno dotykać wszelkich rozgrzanych elementów w pomieszczeniach sauny, jak również manipulować przy instalacji elektrycznej, bądź przy systemie elektronicznym monitorującym poziom temperatury i wilgotności.
10. Po każdym wyjściu z sauny należy wziąć naprzemienny prysznic zimną i gorącą wodą; najpierw chłodząc kończyny i stopniowo kierując się w stronę serca.
11. Nieodłącznym elementem zażywania kąpeli w saunie jest odpoczynek, który po każdorazowym korzystaniu z sauny, powinien trwać ok. 17 minut.
12. Po wyjściu z sauny nie należy ubierać się od razu, gdyż jeszcze przez kilka minut nasz organizm może się pocić.
13. Po kąpeli w saunie należy uzupełnić poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokami.

14. W saunach znajdują się przyciski alarmowe, które należy użyć w przypadku złego samopoczucia.
15. Przeciwwskazaniem do zażywania kąpeli w saunach są schorzenia i choroby takie jak: niewydolność serca, krążenia, niedawno przebyty zawał serca oraz inne choroby serca i nadciśnienie; ostre i przewlekłe choroby zakaźne; stany zapalne, wrzody; infekcje, stany gorączkowe, gruźlica; nowotwory, choroby nerek, wątroby, jaskra, padaczka i stany psychiatryczne oraz ciąża.
16. W przypadku osób starszych oraz dzieci poniżej 7 roku życia, decyzję o korzystaniu z sauny należy podjąć na podstawie wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

**Dyrektor
Centrum Kultury i Sportu
w Skawinie**