

Serdecznie zapraszamy do korzystania z sauny suchej (4 osobowej) znajdującej się w Hali Sportowo Widowiskowej.

Czynne codziennie od poniedziałku do piątku od 08.00 do 22.00, soboty od 13.00 do 19.00 po uprzedniej rezerwacji.

Zasady bezpiecznego korzystania z sauny

Sauna jest zabiegiem fizykoterapeutycznym stosowanym się w leczeniu, do celów higieniczno-kosmetycznych i przede wszystkim w odnowie biologicznej dla szybkiej restytucji po dużych wysiłkach fizycznych.

Zabieg kąpieli powinien odbywać się w gorącym powietrzu o temperaturze do 110 °C i nieznacznej wilgotności. Podstawowym elementem sauny jest piec elektryczny z umieszczonymi w nim kamieniami, które nagrzewają się do temperatury kilkuset stopni. W czasie zabiegu kamienie polewa się wodą, co powoduje krótkotrwałe zwiększenie zawartości pary wodnej w komorze sauny. Pamiętajmy o tym, że najwyższa temperatura występuje pod sufitem, a wilgotność jest największa nad podłogą.

Zabieg dzieli się na dwie fazy: nagrzewania i ochładzania. Każda faza trwa od 5 do 12 min., łączny czas sauny wynosi od 10 do 25 min.

Zbyt długie przebywanie w saunie prowadzi do odwodnienia organizmu!

Po zabiegu sauny zalecane jest skorzystanie z masażu po uprzednim odczekaniu aż organizm ochłodzi się i odpocznie.

Jak korzystać z sauny?

1. Z sauny powinno się korzystać nie wcześniej niż 1h po posiłku i 3-4 h po wysiłku fizycznym.

2. Po zakończeniu zabiegu nie powinno podejmować się wysiłku fizycznego.
3. Przed wejściem do komory sauny należy dokładnie splukać całe ciało, a następnie wytrzeć się do sucha!
4. W saunie nie powinna przebywać tylko jedna osoba, ponieważ może nagle zasłabnąć.
5. W trakcie pobytu w saunie należy przemieszczać się z niższej ławki na wyższą (czas należy dostosować indywidualnie), zwiększając w ten sposób oddziaływanie ciepła na organizm (pod ciało należy podłożyć suchy ręcznik).
6. Należy pamiętać o schładzaniu całego ciała. W zależności od tolerancji organizmu cykle można stosować w 2 lub 3 następujących po sobie.
7. Czas jednego cyklu wynosi do 24 min. (w tym 8-12 min. to faza przebywania w nagrzanej saunie, a następnie 8-12 min. to faza ochładzania ciała).
8. Fazę ochładzania można przeprowadzić w formie zimnego prysznicy (o temp. maks. do 18°C), jednak ochładzanie ciała nie powinno być zbyt gwałtowne!
9. 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 w kierunku zgodnym z krwioobiegami.
10. Po fazie ochładzania należy wytrzeć ciało do sucha i przystąpić do kolejnej fazy ogrzewania.

11. Po zabiegu należy odpocząć 20-30 min. w pozycji leżącej. Wskazane jest wypicie umiarkowanej ilości wody mineralnej lub soku z owoców lub warzyw (szczególnie polecany jest sok pomidorowy, ze względu na dużą zawartość potasu) przed rozpoczęciem kolejnej fazy ogrzewania.

12. W przypadku złego samopoczucia należy zabieg przerwać!

13. Nie wolno pić napojów alkoholowych zarówno przed kąpielą w saunie, jak i po jej zakończeniu.

Wskazania do korzystania z sauny

Stany pourazowe narządu ruchu, reumatyzm, przewlekle nieżyty dróg oddechowych, odprężenie, pielęgnacja skóry i poprawa jej wyglądu, wypoczynek po dużych wysiłkach fizycznych i psychicznych, zwiększenie wydolności organizmu, hartowanie organizmu, podnoszenie ogólnej odporności, wzmocnienie naczyń krwionośnych, pobudzenie aktywności układu krążenia, oczyszczenie organizmu z toksyn, nadmiernego odkładania się wody w organizmie, a tym samym z cellulitem, nadciśnienie tętnicze okresu I i I/II wg podziału WHO

Przeciwwskazania do korzystania z sauny

Choroby zakaźne, stany podgorączkowe, niektóre choroby skóry min. Grzybica, skłonność do krwawień, wszystkie choroby w okresie ostrym i podoстрыm, wszystkie postacie niewydolności krążenia, zmiany degeneracyjne mięśnia sercowego ze współistniejącą dusznicą bolesną, choroby do pół roku po przebytych zawale mięśnia sercowego, wszystkie choroby serca przebiegające ze wzrostem oporu płucnego: serce płucne, wada zastawki dwudzielnej, choroba nadciśnieniowa trzeciego stopnia (powyżej 200/100 mm Hg), kamica nerkowa, padaczka, schizofrenia i inne schorzenia psychiczne, choroby nowotworowe, czynna gruźlica, robaczyce, choroby weneryczne po treningach o charakterze wytrzymałościowym, połączonych z odwodnieniem, i podwyższoną temperaturą ciała, tuż przed zawodami sportowymi, do "zbijania wagi"(Utrata wagi po wizycie w saunie spowodowana jest utratą wody w wyniku dużej utraty potu. Tak, więc sauna nie ma właściwości odchudzających!).

Nierozsądne korzystanie z sauny może doprowadzić do zmniejszenia wydolności i pogorszenia wyników sportowych, a także wpłynąć negatywnie na zdrowie zawodnika.