

Regulamin

1. Przed wejściem do kabiny sauny fińskiej należy zapoznać się z Regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z tej usługi.
2. Rezerwacja oraz opłacenie należności za wynajęcie sauny są równoznaczne z tym, że użytkownik zapoznał się z Regulaminem i zobowiązuje się do przestrzegania jego zapisów oraz poleceń i informacji udzielanych przez obsługę.
3. Z sauny fińskiej mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
4. Nie zaleca się korzystania z sauny:
 - bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
 - osobom z chorobami krążenia,
 - osobom chorującym na cukrzycę,
 - kobietom w ciąży,
 - kobietom w czasie menstruacji.
5. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane, każdy korzystający podejmuje kąpiel w saunie na własne ryzyko i odpowiedzialność.
6. Z sauny mogą korzystać tylko osoby powyżej 18 roku życia.
7. W kabinie sauny może przebywać jednocześnie 8 osób.
8. Nie wolno korzystać z sauny będąc pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
9. Na terenie sauny zabrania się:
 - hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów
 - dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych
 - wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych
 - wnoszenia napojów alkoholowych
 - palenia tytoniu
 - niszczenia i uszkodzania wyposażenia
 - nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.

Przed korzystaniem z sauny skonsultuj się z lekarzem.

Za skutki zdrowotne przebywania w saunie fińskiej Hotel nie ponosi odpowiedzialności.

**W PRZYPADKU POGORSZENIA SAMOPOCZUCIA
PODZAS POBYTU W SAUNIE LUB JAKIKOLWIEK
WĄTPLIWOŚCI ZDROWOTNYCH NALEŻY
DZWONKIEM ALARMOWYM WEZWAĆ POMOC.**



/masuriahotel – bądź na bieżąco

Masuria
HOTEL & SPA



Sauna fińska
nad jeziorem Isąg

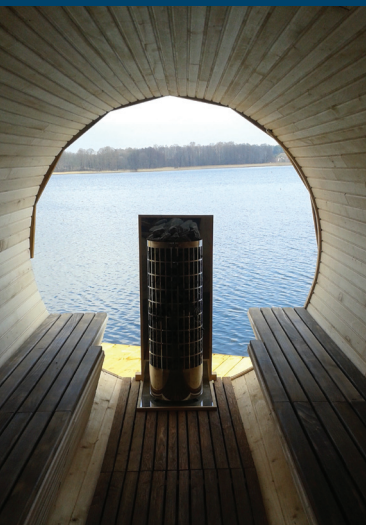
Mazurskie Spa

www.hotelmasuria.pl

Sauna fińska na brzegu jeziora

Zapraszamy do korzystania z naszej najnowszej atrakcji. Sauna fińska usytuowana jest na brzegu jeziora Isąg, w niezwykle malowniczym otoczeniu rezerwatu przyrodniczego. Przez przeszkloną ścianę podczas relaksu w saunie można podziwiać wyjątkowe zjawiska przyrodnicze

Jest to idealne miejsce dla grupy znajomych, miłośników sauny, morsów, myśliwych czy wędkarzy.



Kąpiel w saunie fińskiej polega na przebywaniu 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 ciepłej 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. W pobliżu sauny znajdują się balie, w których można się schłodzić, lub zrelaksować w jacuzzi po skorzystaniu z sauny.

CENNIK

Wynajęcie sauny w godz. 10.00–20.00: 90 zł za 1,5 godziny (do 4 osób); za każdą dodatkową osobę – 10 zł (zapewniamy ręczniki)

Uwaga!

Niezbędna jest wcześniejsza rezerwacja terminu (min. 2 godziny – sauna wymaga przygotowania)

Rezerwację przyjmuje recepcja Hotelu: tel. 885 590 021, e-mail: recepcja@masuria.com.pl

Zasady korzystania z sauny

Pierwsza faza kąpieli – 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.

Druga faza kąpieli – Pierwsze przegrzanie (8–15minut)

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.

Trzecia faza kąpieli – Ochłodzenie (do 12 minut)

Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej ochładzamy organizm. Należy poddać się zimnej kąpieli (najlepiej w jeziorze), połąć się strumieniem wody – począwszy od stóp do głowy, nigdy odwrotnie. Schładzamy organizm stopniowo do momentu, kiedy czujemy, że zaczynamy marznąć. W czasie ochładzania zaleca się nieforsowne ćwiczenia gimnastyczne, gimnastykę oddechową, trucht itp.

Czwarta faza kąpieli – Drugie przegrzanie (10–15 minut)

Wchodzimy do sauny i powtarzamy wyżej opisane czynności.

Wskazania do stosowania sauny:

Sauna jest istotnym elementem wspomagającym organizm w walce ze stanami przedchorobowymi oraz wywiera korzystne działanie w walce ze schorzeniami tj.: zaburzenia krążenia obwodowego, astma i choroby górnych dróg oddechowych (chroniczne katary, przeziębienia itp.), reumatyzm, choroby stawów i schorzeń dysku międzykręgowego, otępienie (usuwanie wody), wychudzenie organizmu (poprawa apetytu), rozregulowanie systemu nerwowego (nerwica żołądka, nerwica serca), schorzenia nerek

Bezwzględne przeciwwskazania do stosowania sauny:

wszystkie choroby w stanie ostrym i podostym, wszystkie postaci 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/, stenokardia, choroba nadciśnieniowa trzeciego stopnia, kamica nerkowa, epilepsja, klaustrofobia, schizofrenia i inne schorzenia psychiczne, choroby nowotworowe, czynna gruźlica, robaczyce, choroby weneryczne, zakrzepowe zapalenie żył, jaskra, implanty (np. stawu biodrowego), alkoholizm i narkomania.