

REGULAMIN SAUNY INFRARED W PARKU WODNYM KOSZALIN

W pomieszczeniu sauny infrared panuje temperatura 50 – 55 °C.

Podstawowe zalety sauny infrared to:

- a) walka z cellulitem,
- b) pozytywny wpływ na zdrowie i wygląd cery,
- c) zmniejszenie napięcia mięśni,
- d) podniesienie wydajności układu sercowo – naczyniowego,
- e) łagodzenie bólu,
- f) działanie antydepresyjne.

Z sauny nie mogą korzystać osoby:

- a) których stan zdrowia stanowi przeciwwskazania do korzystania z zabiegów (zaleca się konsultację u swojego lekarza),
- b) które są bezpośrednio po wysiłku fizycznym,
- c) na czczo lub po zbyt obfitym posiłku (kąpiel w saunie należy zażywać min. godzinę po posiłku),
- d) chore na tarczycę, klaustrofobię, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
- e) z gorączką,
- f) kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
- g) zmęczone i w stanie intoksykacji.

Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:

- a) załatwić potrzeby fizjologiczne,
- b) zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
- c) zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
- d) umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha,
- e) zdjąć obuwie basenowe.

W saunie mogą przebywać maksymalnie 2 osoby.

W saunie infrared należy siadać na ręczniku. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.

Wskazówki do korzystania z sauny infrared:

Sauna infrared to nowoczesny sposób na relaks. Dzięki systemowi głębokiego wnikania ciepła, następuje ogrzanie organizmu przy użyciu promieni podczerwonych. Dodatkowo w saunie panuje niewysoka temperatura, dzięki czemu wizyta w niej nie obciąża tak mocno organizmu, jak przy kąpielach w saunie fińskiej, czy saunie do rytuałów. Sauna infrared zapewnia trening bez wysiłku, uczucie jak po masażu całego ciała, zwiększa wydajność serca, ale oprócz tego łagodzi ból i przede wszystkim usuwa skutki stresu. Po jednej sesji poczujesz się głęboko odprężony i zrelaksowany.

Etap 1 - Przygotowanie (10-15 minut)

Rozpoczynamy zabiegi w saunie 1 - 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 w stroju kąpielowym z ręcznikiem. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydala pot.

Etap 2 – czas seansu (15-25 minut)

Zalecana temperatura w trakcie pobytu w saunie infrared wynosi 50°C. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie infrared, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpieli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów - robi się to dopiero w czasie wypoczynku. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.

Etap 3 – Wyjście z sauny

Po wyjściu z sauny infrared należy owinać się ręcznikiem lub płaszczem kąpielowym. Następnie powinno się skorzystać z prysznica w letniej wodzie – nie należy używać mydła. Wypocząć około 20 minut. Warto również napić się w umiarkowanych ilościach wody mineralnej lub soku.

REGULAMIN ŁAŻNI PAROWEJ W PARKU WODNYM KOSZALIN

Stosowanie łaźni jest jednym z najważniejszych czynników odnowy biologicznej i profilaktyki prozdrowotnej.

Podstawowe działania łaźni parowej:

a) *Poprawa wyglądu skóry*

Dzięki lepszemu ukrwieniu i usunięciu toksyn skóra staje się bardziej elastyczna, ujędrniona, widocznie poprawia się jej koloryt.

b) *Rozluźnienie mięśni*

Po intensywnym wysiłku, treningu fizycznym bądź pracy, pobyt w łaźni nie tylko rozluźni nasze napięte mięśnie, ale także poprawi krążenie i dotleni organizm, przez co czujemy się zrelaksowani.

c) *Oczyszczenie ciała*

Jest związane z poprawą wyglądu skóry, lecz należy o nim osobno wspomnieć, gdyż wydzielający się z nas pot oczyszcza pory organizmu, wydalając z nich głębszy brud oraz wspomagając późniejsze oddychanie ciała.

d) *Zwiększenie odporności*

Skurcz i rozkurcz naczyń krwionośnych (rozgrzanie i schłodzenie organizmu), jakiemu jesteśmy poddawani podczas zabiegu w łaźni, zwiększa odporność naszego organizmu na nagłe zmiany temperatur oraz wzmacnia organizm przez poprawę krążenia.

Pośrednio, jako czynnik terapeutyczny, łaźnia zalecana jest w następujących jednostkach chorobowych:

- a) przewlekłe schorzenia gośćcowe, łagodni dolegliwości reumatyczne,
- b) zwyrodnienie stawów,
- c) stany pourazowe narządu ruchu,
- d) trądzik,

e) przewlekłe stany zapalne narządów rodnych.

Przeciwwskazania:

Zawsze przed skorzystaniem z łaźni należy przede wszystkim skonsultować się z lekarzem. Nie należy korzystać z łaźni bez konsultacji w szczególności, jeśli cierpimy na następujące dolegliwości:

- a) choroby skóry o przebiegu ropnym, z owrzodzeniami,
- b) padaczka i stany psychiatryczne,
- c) ostre stany gorączkowe,
- d) skłonność do krwawień,
- e) schorzenia przewlekłe tj. gruźlica, choroba nowotworowa, choroby nerek, wątroby oraz niedokrwistość,
- f) ostre i przewlekłe choroby zakaźne oraz stwierdzone ich nosicielstwo,
- g) ciąża powikłana zatruciem ciążowym lub niedokrwistością,
- h) zaburzenia wydzielania wewnętrznego, takie jak: nadczynność gruczołu tarczowego, obrzęk śluzowaty oraz niedomogi kory nadnerczy,
- i) choroby układu krążenia, w tym stabilna i niestabilna choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze,
- j) stany po przebytym zawale mięśnia sercowego, stany po wylewach krwawych, uogólniona miażdżycza,
- k) zarostowe schorzenia naczyń krwionośnych oraz zakrzepowe zapalenie żył,
- l) jaskra.

Należy pamiętać, że każda osoba indywidualnie reaguje na pobyt w łaźni. W przypadku jakichkolwiek niepokojących sygnałów, należy jak najszybciej opuścić łaźnię i powiadomić obsługę!

Podstawowe zasady korzystania z łaźni parowej:

- a) nie należy iść do łaźni ze zbyt pełnym żołądkiem lub po spożyciu alkoholu,
- b) przed wejściem należy zmyć makijaż, wziąć prysznic i dokładnie się osuszyć,
- c) w łaźni nie można mieć na sobie żadnych przedmiotów metalowych ani plastikowych (zegarki, biżuteria itp.),
- d) nigdy nie należy wchodzić do łaźni z mokrymi włosami (mogą ulec zniszczeniu),
- e) należy przed wejściem ogrzać stopy, co gwarantuje lepszy efekt łaźni,
- f) zalecana temperatura kąpieli parowej to 40 – 50 stopni Celsjusza,
- g) z łaźni należy korzystać w cyklach.

Na jeden cykl składa się:

- pobyt w łaźni (8-15 min),
- zimny prysznic (polewamy się od stóp w kierunku serca, stopy polewamy na koniec ciepłą wodą, aby poprawić krążenie),
- odpoczynek (do ostudzenia organizmu).

Po trzecim wyjściu z łaźni należy dokładnie osuszyć ciało, natrzeć ciało olejkiem, aby wyrównać utratę tłuszczu i wilgoci, ubrać się dopiero po całkowitym ostygnięciu ciała i zamknięciu porów.

Po wyjściu z łaźni wskazane jest wypicie umiarkowanej ilości wody mineralnej, soku owocowego lub soku z warzyw - zaleca się sok pomidorowy, ze względu na dużą zawartość potasu. Do utrzymania dobrej ogólnej sprawności wystarcza jeden pobyt w łaźni w tygodniu, maksymalnie można stosować 2-3 razy w tygodniu.

REGULAMIN SAUNY FIŃSKIEJ W PARKU WODNYM KOSZALIN

Kąpiel w saunie fińskiej 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 ciepłolecznicznym, 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.

Bezwzględne przeciwwskazania do stosowania sauny:

- a) wszystkie choroby w stanie ostrym i podoстрыm,
- b) wszystkie postaci niewydolności krążenia,
- c) zmiany degeneracyjne mięśnia sercowego ze współistniejącą dusznicą bolesną,
- d) choroby do pół roku po przebytych zawale mięśnia sercowego,
- e) wszystkie choroby serca przebiegające ze wzrostem oporu płucnego /serce płucne, wada zastawki dwudzielnej,
- f) stenokardia,
- g) choroba nadciśnieniowa trzeciego stopnia,
- h) kamica nerkowa,
- i) padaczka, klaustrofobia,
- j) schizofrenia i inne schorzenia psychiczne,
- k) choroby nowotworowe, czynna gruźlica, robaczyce, choroby weneryczne,
- l) zakrzepowe zapalenie żył,
- m) jaskra,
- n) alkoholizm i narkomania.

Nie zaleca się korzystania z sauny:

- a) bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
- b) osobom z chorobami krążenia,
- c) osobom chorującym na cukrzycę,
- d) kobietom w ciąży,
- e) kobietom w czasie menstruacji.

Podstawowe zasady korzystania z sauny fińskiej:

- a) z sauny fińskiej mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów,
- b) wilgotność w pomieszczeniu wynosi około 10 %. w saunie można przebywać kilkanaście minut, potem należy ochłodzić się w wodzie,
- c) korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane,
- d) nie należy korzystać z sauny bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
- e) z sauny mogą korzystać tylko osoby powyżej 18 roku życia,
- f) nie wolno korzystać z sauny będąc pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

Należy pamiętać, że każda osoba indywidualnie reaguje na pobyt w saunie. W przypadku jakichkolwiek niepokojących sygnałów, należy jak najszybciej opuścić saunę i powiadomić obsługę!

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 - usiądź lub połóż się na ręczniku.

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

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 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 wilgotnej kąpieli (10-30°C): wziąć prysznic, poleć się strumieniem wody - począwszy od stóp do głowy. Nigdy odwrotnie. Schładzamy organizm stopniowo do momentu, kiedy czujemy, że zaczynamy marznąć. Niewskazane jest używanie mydła. W czasie ochładzania zaleca się nieforsowne ćwiczenia gimnastyczne, gimnastykę oddechową, trucht itp.

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

Wchodzimy do sauny, możemy teraz zająć drugą ławę i powtarzamy wyżej opisane czynności.

REGULAMIN ŁAŻNI SOLANKOWEJ W PARKU WODNYM KOSZALIN

Temperatura 43-46°C i wilgotność do 100%

Łażnia solankowa łączy pielęgnacyjne właściwości łaźni parowej wraz z dobroczynnym działaniem solanek. Powietrze wysyczone mikro- i makroelementami w połączeniu z parą wodną, stanowi wspaniały zabieg dla skóry jak i całego ciała. Pobyt w niej wzmacnia odporność, wspomaga leczenie wielu dolegliwości układu oddechowego, pomaga w usunięciu toksyn z organizmu oraz poprawia wydolność naczyniowo-sercową. Haloterapia (gr. halos – sól) – forma leczenia uzdrowiskowego, w której wykorzystywana jest sól w różnych postaciach. Wiele form haloterapii jest znanych i stosowanych od tysiącleci.

Podstawowe zalety łaźni solankowej:

- a) panująca w łaźni temperatura i wilgotność stwarza warunki do idealnego odprężenia i odpoczynku,
- b) poprawia wydolność naczyniowo – sercową,
- c) pomaga w usunięciu toksyn z organizmu,
- d) znacząco polepsza elastyczność i jędrność skóry poprzez jej znaczne nawilżenie,
- e) wspomaga proces odchudzania,
- f) łaźnia parowo-solankowa stanowi profilaktykę w schorzeniach górnych dróg oddechowych, a także wzmacnia system odpornościowy organizmu,
- g) roztwór solny zawiera mieszankę mikroelementów niezbędnych do zdrowego życia człowieka, takich jak: żelazo, wapń, magnez, miedź, mangan, cynk, selen, oraz jod.

Pośrednio, jako czynnik terapeutyczny, łaźnia zalecana jest w następujących jednostkach chorobowych:

- a) leczenie i w rehabilitacja chorych (dorosłych i dzieci) z różnymi chorobami układu oddechowego: astma oskrzelowa, nawracające i chroniczne zapalenia oskrzeli, zapalenia płuc, chroniczna zastoinowa choroba płuc (hobl), rozszerzenia oskrzeli, mukowiscydoza, polipowatość,
- b) zabiegi haloterapii łagodzą kaszel, zmniejszają duszność i polepszają oddychanie. Cykl haloterapii pozwala ograniczyć dawkę przyjmowanych leków, zapobiega zaostrzaniu się schorzeń i zwiększa długość remisji,
- c) haloterapia z dobrym efektem stosowana jest w praktyce laryngologicznej. Najlepsze rezultaty osiągnięto w leczeniu naczynioruchowych i alergicznych nieżytów nosa, chorobie zatok nosowych, zapaleniu zatok szczękowych, zapaleniu wyrostki adenoidalnych. Po punkcji zatok szczękowych zabiegi haloterapii działają leczniczo, zapobiegają powstawaniu zawartości ropnych i powtórnej punkcji,
- d) haloterapia, dzięki wysokiej zawartości substancji mineralnych i mikroelementów, ma zbawienny wpływ również na skórę oraz włosy,
- e) pomaga w leczeniu chorób dermatologicznych, takich jak rozproszona świerzbiczka, alergiczne zapalenie skóry oraz łuszczyca.

Niewskazane jest korzystanie z łaźni solankowej przy następujących schorzeniach i stanach:

- a) zaostrzenie niedokrwiennej choroby serca,
- b) udar.

Podstawowe zasady korzystania z łaźni solankowej:

- a) korzystanie z łaźni solankowej po obfitym posiłku jest niewskazane,
- b) przed wejściem do inhalatorium solnego należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha,
- c) po skończonym zabiegu w łaźni solankowej sugerowane jest skorzystanie z prysznica.

Należy pamiętać, że każda osoba indywidualnie reaguje na pobyt w łaźni. W przypadku jakichkolwiek niepokojących sygnałów, należy jak najszybciej opuścić łaźnię i powiadomić obsługę!

REGULAMIN ŁAŹNI PAROWO-BŁOTNEJ

W PARKU WODNYM KOSZALIN

Temperatura wewnątrz wynosi 35-50° C, wilgotność jest zmienna, zwiększająca się stopniowo do 99 %. Przyjemne ciepło panujące w pomieszczeniu pozwala składnikom nakładanych substancji aktywnych na szybkie i intensywne działanie, a pachnące opary ziołowe oraz kolorowe światło zapewniają całkowity relaks i odprężenie.

Wskazane jest korzystanie z łaźni parowo-błotnej przy następujących schorzeniach i stanach:

- a) zaburzenia przemiany materii (otyłość),

- b) przewlekłe stany zapalne stawów i zapalenia okołostawowe,
- c) nerwobóle,
- d) oczyszczanie skóry z toksyn,
- e) bóle reumatyczne (po konsultacji lekarskiej).

Niewskazane jest korzystanie z łaźni parowo-błotnej przy następujących schorzeniach i stanach:

- a) niewydolność krążenia,
- b) choroba nadciśnieniowa,
- c) stany wyciszenia,
- d) skłonność do krwawień,
- e) stany chorobowe w okresie ostrym,
- f) ciąża,
- g) uczulenie na jod (w przypadku korzystania z maseczek błotnych).

Podstawowe zasady korzystania z łaźni solankowej:

1. Korzystanie z łaźni po obfitym posiłku jest niewskazane.
2. Przed wejściem do łaźni należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha.
3. Przed wejściem do łaźni należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała, mogą też zostać zabrudzone błotem.
4. Po wejściu do łaźni parowej terapeuta uruchamia następujący program trwający 20 minut:
 - **Etap I** - w czasie, którego błota są наносzone na ciało z ominięciem okolic twarzy.
 - **Etap II** - w którym następuje oczyszczanie porów oraz rozpuszczanie substancji toksycznych, co umożliwia skórze regenerację.
 - **Etap III** - na zakończenie kąpieli błotnej, na kąpiących się spada delikatny, deszczyk, który opłukuje i oczyszcza ciało. Na tym etapie skóra jest już optymalnie przygotowana na dalsze zabiegi kosmetyczne i posiada szczególną zdolność wchłaniania substancji pielęgnujących. W razie potrzeby należy obmyć dłonie i/lub ciało przy pomocy natrysku.
5. Po skończonym zabiegu w kabinie parowej sugerowane jest skorzystanie z prysznica.
6. Maseczki błotne dostarczane są bezpośrednio do gabinetu. Maseczkę błotną można nałożyć samemu lub poprosić o to terapeutę.
7. Zabrania się używania własnych produktów kosmetycznych: peelingów, żeli, masek, kremów etc.

REGULAMIN GROTY SOLNEJ

W PARKU WODNYM KOSZALIN

45 minutowe seanse relaksacyjno – terapeutyczne. Wyjątkowy mikroklimat naszej groty uzyskujemy dzięki właściwościom soli morskiej z Morza Czarnego i Martwego, kamiennej z Bochni i z Kłodawy oraz solanki zabłockiej. Wygodne leżanki, sól, podświetlany kruch solny i gwieździste niebo sprawią że korzystając z terapeutycznych właściwości jodu , innych pierwiastków i mikroelementów przeżyjecie w naszej grocie niezapomniane chwile relaksu.

Przeciwwskazania:

Osoby z nadczynnością tarczycy, zaawansowanymi chorobami nowotworowymi, ostrym stanem gruźlicy, innymi stanami ostrych zapaleń powinny zasięgnąć opinii lekarza przed wejściem na seans do groty solnej.

Podstawowe zasady korzystania z groty solnej:

- a) grot solna jest miejscem spokoju, wyciszenia i relaksu,
- b) buty pozostawiamy w specjalnie do tego przeznaczonym miejscu,
do groty wchodzimy w świeżych, białych skarpetkach.
- c) podczas seansu należy zachowywać się cicho i stosować do poleceń personelu,
- d) nie należy rozmawiać przez telefon,
- e) nie można wchodzić z jedzeniem i pić,
- f) nie dotykać ścian groty oraz elementów wystroju wnętrza,
- g) zaleca się przed wejściem do groty nie używać zbyt intensywnych kosmetyków
(np. perfumy, dezodoranty),
- h) przed przyjściem do groty należy wziąć kąpiel,
- i) dzieci do 12-tego roku życia przebywają w grotcie wraz z opiekunem,
- j) w przypadku złego samopoczucia należy niezwłocznie opuścić grotę.

REGULAMIN SAUNY DO RYTUAŁÓW

W PARKU WODNYM KOSZALIN

Saunowanie to odwieczny sposób na regenerację sił i pożyteczny odpoczynek. Rytuały saunowe kształtowały się na przestrzeni wieków, a co kraj, to obyczaj zażywania naparzań. Chcesz doznać nutki dekadencji rzymskiej termy? Poczucie gorącą parę w samym środku skandynawskiej nocy? Pielęgnować ciało niczym królowa Kleopatra? Niewielkie pomieszczenie sauny to nieograniczone możliwości relaksu.

Rytuały prowadzone są przez Mistrza Saunowego. To osoba, dzięki której osiągniesz szczyt błęgiego relaksu. Mistrz Saunowy będzie Twoim przewodnikiem po rytuale saunowym. W zależności od wybranej przez Ciebie metody saunowania poprowadzi wyjątkowy seans naparzania- dobierze odpowiednią temperaturę, uzyska pożądaną wilgotność powietrza, a w najważniejszym momencie poleje wodą rozżarzone kamienie.

Saunowanie jest nie tylko najlepszym sposobem odpoczynku. To ceremonia, którego doświadczysz wszystkimi zmysłami. Kolorystyczna uczta dla oka, przyjemny dźwięk skwierczących kamieni, rozkoszny zapach eterycznych olejków, w końcu – błogie ciepło z wolna obejmujące całe ciało... Oto moc wrażeń, której nie zagwarantuje żadna inna forma relaksu.

Sauna reguluje krążenie krwi, usprawnia przemianę materii, oczyszcza i uelastycznia naskórek, relaksuje, upiększa i pozwala dłużej cieszyć się młodością.

Wilgotność w pomieszczeniu wynosi do około 20 %. W saunie przebywamy zgodnie z prowadzonym rytuałem.

Nie zaleca się korzystania z sauny:

- a) bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
- b) osobom z chorobami krążenia,
- c) osobom chorującym na cukrzycę,
- d) kobietom w ciąży,
- e) kobietom w czasie menstruacji.

Podstawowe zasady korzystania z sauny:

- a) z sauny do rytuałów mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów,
- b) korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane, każdy korzystający podejmuje kąpiel w saunie na własne ryzyko i odpowiedzialność,
- c) z sauny mogą korzystać tylko osoby powyżej 18 roku życia,
- d) nie wolno korzystać z sauny będąc pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

W przypadku pogorszenia samopoczucia podczas pobytu w saunie lub jakichkolwiek wątpliwości zdrowotnych należy skonsultować się z lekarzem!

REGULAMIN SŁONECZNEJ ŁĄKI

W PARKU WODNYM KOSZALIN

Delikatny efekt opalania na SŁONECZNEJ ŁĄCE powstaje na zasadzie pigmentacji natychmiastowej. Sprawia ona, że tworzą się nowe zasoby odpowiedzialnej za opalenie melaniny, podczas gdy łagodne promienie UV stymulują w pierwszym rzędzie przesyłanie już istniejącej melaniny do górnych warstw skóry. W ten sposób powstaje naturalna, trwała opalenizna upiększająca skórę, przy czym doskonale dostosowane do potrzeb skóry proporcje frakcji promieni ultrafioletowych UVA i UVB dają pewność, że każda słoneczna kąpiel służy zdrowiu. Kąpiele słoneczne niczym na łonie natury, opalanie także dla tych, którzy kochają swobodę. Dzięki rewolucyjnej technologii nasłoneczniania umożliwia naturalną, natychmiastową pigmentację skóry, a jednocześnie wspaniałą, trwałą opaleniznę, także z dużej odległości. Duża zawartość podczerwieni zapewnia ciepło i stwarza błogi nastrój.

Zalety Słonecznej Łąki to:

- a) sposób na naturalne opalanie,
- b) kąpiel słoneczna jak na łonie natury,
- c) wygodne opalanie bez klaustrofobii,
- d) to efekt nasłoneczniania w okresach jesienno-zimowych,
- e) natychmiastowa pigmentacja,
- f) długofalowa metoda opalania, bez szkodliwego wpływu na skórę,

g) śródziemnomorskie ciepło.

Nie zaleca się korzystania ze Słonecznej Łąki osobom:

- a) cierpiącym na choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, choroby serca, zaburzenia krążenia itp.),
- b) po przebytych chorobach serca,
- c) chorym na epilepsję (padaczkę),
- d) chorym na cukrzycę
- e) ze schorzeniami tarczycy,
- f) zażywającym antybiotyki, preparaty hormonalne, sulfonamidy, leki nasercowe, witaminy, lekarstwa i kuracje ziołowe zawierające wyciąg z dziurawca, itp.,
- g) z chorobami skóry, posiadającym na skórze znamiona lub zmiany barwnikowe i pigmentacyjne ze skłonnością do przebarwień skóry,
- h) po zabiegach z zakresu dermatologii estetycznej,
- i) z pierwszym typem skóry (jasna karnacja, bardzo wrażliwa),
- j) z bielactwem skóry,
- k) kobietom w ciąży,
- l) które uprzednio były naświetlane promieniami RTG,
- m) z alergią na promienie UV,
- n) z trądzikiem różowatym i skłonnością do pęknięcia naczyń krwionośnych,
- o) w trakcie menstruacji,
- p) po przebytej niedawno operacji, w okresie rekonwalescencji.

Osoby w trakcie leczenia, zażywające leki każdorazowo winny uzyskać poradę lekarską, co do dopuszczalności korzystania ze Słonecznej Łąki.

Nie należy też opalać się bezpośrednio po zabiegu oczyszczania skóry, elektrolizie lub zamykaniu naczynek.

Podstawowe zasady korzystania ze Słonecznej Łąki:

- a) ze Słonecznej Łąki mogą korzystać wyłącznie osoby powyżej 18-tego roku życia,
- b) ze Słonecznej Łąki nie mogą korzystać osoby:
 - będące pod wpływem alkoholu, środków odurzających itp.
 - u których występują stany chorobowe, rany cięte, zagrożenia krwotokiem lub inne przyczyny uniemożliwiające opalanie.
- c) osoba korzystająca ze Słonecznej Łąki powinna zmyć makijaż i usunąć biżuterię,
- d) w celu uzyskania optymalnego efektu opalenizny zaleca się korzystać ze Słonecznej Łąki nie krócej niż 10 min jednorazowo, jednak nie należy opalać się dłużej niż 1 seans w ciągu 48 godzin.

Osoba korzystająca ze Słonecznej Łąki w przypadku pogorszenia się samopoczucia, zasłabnięcia itp. zobowiązana jest niezwłocznie przerwać zabieg i w razie potrzeby powiadomić o tym pracownika obsługi!

Instrukcja korzystania ze Słonecznej Łąki:

1. Do opalania należy się rozebrać do stroju kąpielowego i położyć na leżaku pod lampami opalającymi.
2. W trakcie opalania nie należy patrzeć na światło lamp. Zalecane jest używanie okularów przeciwsłonecznych z filtrami UV lub załączonych przez producenta gogli.

REGULAMIN SAUNY FIŃSKIEJ ZEWNĘTRZNEJ

W PARKU WODNYM KOSZALIN

Kąpiel w saunie fińskiej 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.

Bezwzględne przeciwwskazania do stosowania sauny:

- a) wszystkie choroby w stanie ostrym i podoстрыm,
- b) wszystkie postacie niewydolności krążenia,
- c) zmiany degeneracyjne mięśnia sercowego ze współistniejącą dusznicą bolesną,
- d) choroby do pół roku po przebytych zawale mięśnia sercowego,
- e) wszystkie choroby serca przebiegające ze wzrostem oporu płucnego /serce płucne, wada zastawki dwudzielnej,
- f) stenokardia,
- g) choroba nadciśnieniowa trzeciego stopnia,
- h) kamica nerkowa,
- i) padaczka, klaustrofobia,
- j) schizofrenia i inne schorzenia psychiczne,
- k) choroby nowotworowe, czynna gruźlica, robaczyce, choroby weneryczne,
- l) zakrzepowe zapalenie żył,
- m) jaskra,
- n) alkoholizm i narkomania.

Nie zaleca się korzystania z sauny:

- a) bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
- b) osobom z chorobami krążenia,
- c) osobom chorującym na cukrzycę,
- d) kobietom w ciąży,
- e) kobietom w czasie menstruacji.

Podstawowe zasady korzystania z sauny fińskiej:

- a) z sauny fińskiej mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.

- b) wilgotność w pomieszczeniu wynosi około 10 %. w saunie można przebywać kilkanaście minut, potem należy ochłodzić się w wodzie,
- c) korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane,
- d) z sauny mogą korzystać tylko osoby powyżej 18 roku życia,
- e) nie wolno korzystać z sauny będąc pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

Należy pamiętać, że każda osoba indywidualnie reaguje na pobyt w saunie. W przypadku jakichkolwiek niepokojących sygnałów, należy jak najszybciej opuścić saunę i powiadomić obsługę!

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, usiądź lub połoź się na ręczniku.

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

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 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 wilgotnej kąpieli (10-30°C): wziąć prysznic, połączyć strumieniem wody - począwszy od stóp do głowy. Nigdy odwrotnie. Schładzamy organizm stopniowo do momentu, kiedy czujemy, że zaczynamy marznąć. Niewskazane jest używanie mydła. W czasie ochładzania zaleca się nie forsowne ćwiczenia gimnastyczne, gimnastykę oddechową, trucht itp.

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

Wchodzimy do sauny, możemy teraz zająć drugą ławę i powtarzamy wyżej opisane czynności.

REGULAMIN SAUNY DO KOLOROTERAPII

W PARKU WODNYM KOSZALIN

Temperatura: 65 – 80°C, Wilgotność: 10-20%

Chromoterapia, czyli leczenie kolorami polega na stosowaniu różnych barw w stanach zmęczenia ciała i umysłu. Uzdrawiające działanie kolorów znano już w starożytnych Chinach, Indiach czy Egipcie. Może być doskonałym uzupełnieniem medycyny tradycyjnej, przyspieszającym czas rekonwalescencji, wzmacniającym ciało i ducha.

Zalety sauny do koloroterapii:

- a) jako tradycyjna sauna, oczyszcza ciało z toksyn, poprawia krążenie, wzmacnia serce, odmładza skórę, uodpornia organizm,
- b) chromoterapię wykorzystuje się, jako część procesu leczenia przy niwelowaniu określonych problemów zdrowotnych, stanach chorobowych ciała i umysłu,
- c) dzięki odpowiedniemu wpływowi kolorów można niszczyć bakterie i wirusy,
- d) reguluje przemianę materii,
- e) poprawia zdolność koncentracji,
- f) stymuluje krążenie, dotlenia organizm, obniża lub podwyższa ciśnienie krwi, rozszerza lub zwęża naczynia krwionośne,
- g) aktywizuje układ immunologiczny,
- h) zwalcza wieczorny wilczy apetyt a także zmniejsza chęć picia alkoholu.

Z sauny nie mogą korzystać osoby:

- a) których stan zdrowia stanowi przeciwwskazania do korzystania z zabiegów (zaleca się
- b) konsultację u swojego lekarza),
- c) które są bezpośrednio po wysiłku fizycznym,
- d) na czczo lub po zbyt obfitym posiłku (kąpiel w saunie należy zażywać min. godzinę po
- e) posiłku),
- f) chore na tarczycę, klaustrofobię, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
- g) z gorączką,
- h) kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
- i) zmęczone i w stanie intoksykacji.

Należy pamiętać, że każda osoba indywidualnie reaguje na pobyt w saunie. W przypadku jakichkolwiek niepokojących sygnałów, należy jak najszybciej opuścić saunę i powiadomić obsługę!

REGULAMIN GROTY LODOWEJ

W PARKU WODNYM KOSZALIN

Pomieszczenie grotty lodowej, zwanej także zimową, ma na celu ochłodzenie ciała (np. po innych zabiegach w pomieszczeniach o wysokich temperaturach). Ze względu na niską temperaturę (5-8°C) osoba odwiedzająca grotę powinna się ciągle poruszać. Dlatego w takim pomieszczeniu nie ma siedzisk ani leżaków.

W grocie znajduje się natomiast wytwornica lodu – gość może nacierać się lodem, w celu dodatkowego chłodzenia ciała. Wizyta w grocie lodowej wzmacnia naczynia krwionośne. A dzięki przyspieszeniu krążenia krwi, polepsza się dotlenienie komórek i szybciej spala się tłuszcz. Chłód działa także odmładzająco na skórę, ujędrnia ją i poprawia jej napięcie.

Grota jest całkowicie bezpieczna i naturalna. Płatki lodowe produkowane są z czystej wody bez żadnych dodatków chemicznych.

Wizyta w grocie i panująca w niej temperatura ma olbrzymi wpływ na zdrowie, zwłaszcza jeśli do groty wchodzimy bezpośrednio po wizycie w saunie. Taki szok temperaturowy wywołuje w organizmie wiele korzystnych reakcji, m.in. :

- a) zwiększa się przepływ krwi,
- b) zmniejszają się napięcia mięśni,
- c) zwiększa się odporność,
- d) wzrasta poziom hormonów,
- e) przyśpiesza się przemiana materii,
- f) wizyta w grocie daje również efekt przeciwbólowy i przeciwzapalny i jest doskonałym miejscem do schłodzenia organizmu.

REGULAMIN SAUNY ZIOŁOWEJ

W PARKU WODNYM KOSZALIN

Aromaterapia jest metodą uzdrawiania przy pomocy naturalnych olejków eterycznych, które dostają się do organizmu poprzez drogi oddechowe i skórę. Jest idealnie czystą, w pełni naturalną metodą łagodzenia lub usuwania bardzo wielu dolegliwości i objawów chorobowych, bólu, niektórych schorzeń. Poprawia ogólną kondycję psychiczną i fizyczną człowieka. Aromaterapia jest sposobem na przywrócenie równowagi ciała i umysłu.

W saunie panuje temperatura w granicach około 60 stopni Celsjusza, natomiast wilgotność wynosi średnio 25% zwiększa się poprzez polewanie kamieni wodą i olejkami eterycznymi, które wypełniają całe pomieszczenie, dają uczucie relaksu i odprężenia.

Zalety sauny ziołowej:

- a) jak tradycyjna sauna, oczyszcza ciało z toksyn, wzmacnia serce, odmładza skórę, uodpornia organizm, pobudza aktywność układu krążenia, polepsza procesy przemiany materii (doskonała przy odchudzaniu)
- b) powoduje efekt masażu mięśni szczególnie wrażliwych w przypadku „łamania w kościach” – przyzwyczajają organizm do zmian temperatur (uodparnia system immunologiczny),
- c) leczy schorzenia reumatyczne.

Z sauny nie mogą korzystać osoby:

- a) których stan zdrowia stanowi przeciwwskazania do korzystania z zabiegów (zaleca się konsultację u swojego lekarza),
- b) które są bezpośrednio po wysiłku fizycznym,
- c) na czczo lub po zbyt obfitym posiłku (kąpiel w saunie należy zażywać min. godzinę po posiłku),
- d) chore na tarczycę, klaustrofobię, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
- e) z gorączką,
- f) kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
- g) zmęczone i w stanie intoksykacji.

Podstawowe zasady korzystania z sauny:

- a) Z sauny najlepiej korzystać rekreacyjnie, by kąpiący się mogli cieszyć się wzajemnym towarzystwem;
- b) Generalną zasadą jest by w saunie wypoczywać i nie zabierać do niej codziennego pośpiechu;
- c) Z sauny można korzystać 2-3 razy w tygodniu;
- d) Powstrzymaj się od jedzenia i picia na kilka godzin przed sauną. Niedobre jest także przebywanie w saunie z pustym żołądkiem;
- e) Zdejmij biżuterię i okulary przed wejściem do sauny - metal może poparzyć skórę, naczynia włosowate pod wpływem ciepła pęcznieją a pierścionki i bransolety uciskają;
- f) Soczewki kontaktowe mogą wywołać suchość i podrażnienie oczu – wyjmij je przed wejściem do sauny;
- g) Nie należy zabierać do sauny szklanych butelek i kubków;
- h) Unikaj ubrań (jak kostium kąpielowy, który ogranicza cyrkulację i hamuje wydzielanie potu) oraz sztucznych materiałów;
- i) Przed wejściem do sauny skorzystaj z prysznicza;
- j) By zachować higienę na ławce rozkłada się ręcznik lub prześcieradło;
- k) Po spoceniu się, ochłoń (czas przebywania w saunie jest sprawą indywidualną – średnia to 10 do 20 minut) ożywczą przyjemnością jest chłodzenie się miękkim śniegiem lub lodowatą wodą. Węża, wiadra i prysznice zapewniają łagodniejsze chłodzenie;
- l) Mycie następuje zwykle między pierwszą a drugą sesją. Ciepło, pot oraz zanieczyszczenia muszą być usunięte i spłukane ze skóry;
- m) Po 2 – 4 sesjach zrelaksuj się, odpręż i pozostań w stanie spoczynku. Osoby z suchą skórą mogą nasmarować się balsamem lub olejkiem. Ubierz się w momencie, gdy skończyłeś się pocić. By pójść do toalety lub lodówki z napojami wystarczy narzucić luźny szlafrok;
- n) Po pobycie w saunie pij soki, miód, wodę mineralną. Utracone płyny należy uzupełnić;

Należy pamiętać, że każda osoba indywidualnie reaguje na pobyt w saunie. W przypadku jakichkolwiek niepokojących sygnałów, należy jak najszybciej opuścić saunę i powiadomić obsługę!