



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 4 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 SuliCamp nie ponosi odpowiedzialności.

## REGULAMIN



Przez przeszkloną ścianę podczas relaksu w saunie można podziwiać wyjątkowe widoki. Jest to idealne miejsce dla grupy znajomych, miłośników sauny, morsów. Wizyta w saunie doskonale wpływa na odporność organizmu, przyspiesza regenerację po wysiłku, usuwa zmęczenie, a także pomaga utrzymać zgrabną sylwetkę. 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.

**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 zalewie), połączyć się strumieniem wody począwszy od stóp do głowy, nigdy odwrotnie. Schładzamy organizm stopniowo do momentu, kiedy pocujemy, że zaczynamy marznąć.

**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 katar, przeziębienia itp.), reumatyzm, choroby stawów i schorzeń dysku międzykręgowego, otyłość (usuwanie wody), wychudzenie organizmu (poprawa apetytu), rozregulowanie systemu nerwowego (nerwice), schorzenia nerek.

## SAUNA FIŃSKA



## CENNIK

Wynajęcie sauny możliwe w godz. 10.00–21.00  
200zł za 1,5 godziny (do 4 osób);  
za każdą dodatkową osobę 35zł  
(nie zapewniamy ręczników)

## REZERWACJE

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

Rezerwacje przyjmuje recepcja:  
tel. 530 721 048, 665 85 84 83  
e-mail: [kontakt@sulicamp.pl](mailto:kontakt@sulicamp.pl)