



ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ

Београд, Кнеза Вишеслава 72, Број 03-5035, Датум 29.09.2014.
www.rzsport.gov.rs, e-mail: rzs@rzsport.gov.rs

КУЋНИ РЕД - САУНА

ПОСЕБНА ПРАВИЛА ЗА КОРИСНИКЕ САУНЕ

Сваки корисник сауне дужан је да поступа по следећим правилима:

- да поштује прописани Кућни ред;
- да се придржава унапред одређених прописаних термина коришћења сауне;
- улаз у сауну дозвољен је само кроз „чисто степениште“, које представља везу између сауне и свлачионице, односно простора који је предвиђен за припрему корисника пре и после сауне (пресвлачење и сл.);
- сваки индивидуални корисник сауне има обавезу да пре самог коришћења сауне обави основни лекарски преглед. Сматра се да су припадници спортских савеза и чланови спортских клубова овакве прегледе већ обавили;
- корисници који припадају некој од ризичних група - хронични болесници, обавезни су да, пре коришћења сауне, подробније преконтролишу своје здравствено стање и да користе сауну једино уз консултацију и сагласност лекара;
- уколико у току боравака у сауни корисник осети неке сметње и/или здравствене тегобе, дужан је да одмах прекине боравак у сауни и обрати се дежурном лекару у Дому спортова;
- оптимално коришћење сауне је два до три пута недељно, у интервалима до 25 минута;
- уколико корисник до тада није користио сауну, потребно је да првих неколико пута ограничи боравак на свега неколико минута;
- лице очистити од шминке и очешљати косу – да би дисали и ослободили се токсина, кожа и коса морају бити потпуно чисти;
- на себи треба имати памучно доње рубље, избегавати синтетичке купаће костиме који онемогућавају дисање коже;
- у сауну улазити с влажном кожом, јер се тако боље подноси топлота;
- не улазити у сауну непосредно после јела, нити после дуготрајног гладовања;
- препоручује се лагани оброк два сата пре уласка у сауну;
- пре уласка у сауну избегавати кафу, кофеинске напитке и алкохол;
- у сауни користити удобан положај, најчешће лежећи, а пре изласка из сауне седети неколико минута, па лагано устати;
- пре изласка из сауне треба снизити телесну температуру: уронити у хладну воду или се истуширати, најпре топлотом, па све хладнијом водом, усмеравајући млаз од стопала према горе;

- саунирање се може поновити;
- на крају следи опуштање, како би се рад срца и циркулација вратили у природни ритам;
- добро осушити тело;
- одморити се најмање десетак минута, по могућности пола сата;
- у току одмарања треба пити веће количине воде богате минералима, сокове богате антиоксидантима, како би се избегао ризик од дехидрације;
- у сауну не уносити и не уживати алкохол, храну, бомбоне, жваке и сл.;
- водити рачуна о сопственој сигурности и безбедности, као и о сигурности и безбедности осталих корисника сауне;
- не ометати друге кориснике.

КОРИШЋЕЊЕ САУНЕ СЕ НЕ ПРЕПОРУЧУЈЕ:

- срчаним болесницима – нестабилна ангина пекторис, прележани инфаркт, корисницима пејс мејкера, код особа са суженом аортом;
- особама са значајно повишеним или изразито ниским крвним притиском;
- бубрежним болесницима;
- особама са проширеним венама и поремећајима циркулације;
- особама које су имале оперативни захват;
- особама у акутним инфективним стањима;
- особама које болују од епилепсије;
- особама са ослабљеним имунитетом;
- трудницама и дојиљама;
- особама женског пола у току менструалног циклуса,
- деци у раном дечјем узрасту или особама поодмакле животне доби;
- особама које су зависници, пре свега о алкохолу и дрогама.

ЗАБРАЊЕНО ЈЕ:

- изазивање нереда, непристојно понашање и свако друго понашање којим се ометају или угрожавају друга лица у сауни;
- уношење и употреба алкохола, хране, бомбона, жвака и сл.;
- уношење амбалаже било које врсте и од било ког материјала;
- свако друго непрописно понашање.

Директор

мр Горан Бојовић

