

REGULAMIN

SAUNY

1. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym.
2. Wskazane jest siedzenie lub leżenie na ławkach na własnym ręczniku.
3. Niedozwolone jest korzystanie z sauny z kolczykami, biżuterią, łańcuszkami i zegarkami.
4. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
5. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
 - Chore na serce, z nadciśnieniem, po udarach,
 - Z chorobami naczyń krwionośnych, w ciąży,
 - Ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych,
 - Z gorączką, chore na tarczycę, chore na padaczkę,
 - Małe dzieci z powodu braku wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji.
6. Najkorzystniejsza temperatura dla ciała to 60°-80°.
7. Dwukrotne wejście do sauny na około 15 minut, każde jest wystarczającym zabiegiem dla naszego organizmu.
8. W przerwie i po zakończeniu seansu wskazany jest wypoczynek.
9. Po wyjściu z sauny należy umyć ciało i ochłodzić je pod natryskiem dobierając dla siebie odpowiednią temperaturę wody.
10. Jeśli mamy wątpliwości czy stan zdrowia pozwala nam na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.
11. W razie pogorszenia się samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić saunę.