

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Z sauny należy korzystać nago lub w kostiumie bawełnianym.
2. Wskazane jest siedzenie lub leżenie na ławkach na własnym ręczniku.
3. Niewskazane 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,
 - ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych,
 - z gorączką,
 - chore na tarczycę,
 - w ciąży,
 - chore na padaczkę (epilepsja),
 - małe dzieci z powodu braku wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji.
6. Z sauny mogą korzystać osoby:
 - z chorobami gośćcowymi, stawów,
 - po urazach stawów,
 - z trądzikiem młodzieńczym,
 - z chorobami narządów rodnych.
7. Najkorzystniejsza temperatura dla ciała to 70 - 90 °C.
8. Dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. każde, jest wystarczającym zabiegiem dla naszego organizmu.
9. W przerwie i po zakończeniu seansu wskazany jest wypoczynek na leżankach.
10. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy umyć ciało i ochłodzić je pod natryskiem dobierając dla siebie odpowiednią temperaturę.
11. Jeżeli mamy wątpliwości czy stan zdrowia pozwala nam na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.
12. Do sauny wchodzimy z suchym ręcznikiem.
13. W razie pogorszenia się samopoczucia należy opuścić kabinę.
14. Osoby niepełnoletnie tylko pod opieką dorosłych.