

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Z sauny należy korzystać nago lub w kostiumie bawełnianym.
2. Ze względów higienicznych wskazane jest siedzenie lub leżenie na własnym ręczniku.
3. W saunie nie wolno przebywać w okularach i szklach kontaktowych, przed wejściem należy biżuterię i zegarek.
4. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
 - ze schorzeniami układu krwionośnego (nadciśnienie tętnicze, choroby naczyń krwionośnych, po udarach, choroba niedokrwienna serca),
 - ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych,
 - z gorączką,
 - chore na tarczycę,
 - w ciąży,
 - po obfitym dużym posiłku (najwcześniej po 2 godzinach),
 - będące pod wpływem alkoholu,
 - chore na padaczkę (epilepsja),
 - małe dzieci, ze względu na niewykształcony ośrodek termoregulacji.
5. Z sauny mogą korzystać osoby:
 - z chorobami gośćcowymi stawów,
 - po urazach kostno-stawowych,
 - z trądzikiem młodzieńczym,
 - z chorobami narządów rodnych.
6. Najkorzystniejsza temperatura dla ciała to 70-90 stopni Celsjusza
7. Zaleca się dwukrotne wejście do sauny na około 15 minut każde
8. W przerwie i po zakończeniu seansu należy schłodzić cały organizm i wypocząć na leżakach znajdujących się na hali basenowej
9. Do polewania kamieni wodą używamy tylko chochelki, jej zawartość gwarantuje właściwą wilgotność w kabinie oraz bezpieczeństwo dla ciała i pieca
10. Jeżeli mamy wątpliwości czy stan zdrowia pozwala nam na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem
11. W razie pogorszenia się samopoczucia powinno się natychmiast opuścić kabinę włączając wcześniej przycisk ALARM