

Regulamin korzystania z sauny

1. Przed korzystaniem z sauny należy wziąć prysznic.
2. Do sauny wchodzimy z ochroniaczami na stopach np. klapki.
3. W gorącej saunie należy usiąść lub położyć się na ławce tak, aby zapewnić komfort fizyczny i psychiczny ciała.
4. Wodą z cebrzyka polewamy kamienie (a nie sól) w celu uzyskania pary.
5. W momencie maksymalnego przegrzania, któremu towarzyszy uczucie: „już dłużej nie wytrzymam”, należy saunę opuścić i wziąć zimny krótki prysznic.
6. W momencie doznania pierwszego uczucia zimna pod prysznicem, przerywamy ochładzanie i wchodzimy do sauny.
7. Po ostatnim ochłodzeniu resztki potu spłukuje się letnią wodą pod prysznicem.
8. Po opuszczeniu sauny zalecany jest odpoczynek
9. Utracone płyny należy bezpośrednio uzupełnić pijąc wody mineralne, soki owocowo-jarzynowe.
10. **WAŻNE! BEZWZGLĘDNE PRZECIWSKAZANIA KORZYSTANIA Z SAUNY (następna strona)**

- wszystkie choroby w stanie ostrym i podoстрыm;
- wszystkie postaci niewydolności krążenia;
- zmiany degeneracyjne mięśnia sercowego ze współistniejącą dusznicą bolesną;
- choroby do pół roku po przebytych zawale mięśnia sercowego;
- wszystkie choroby serca przebiegające ze wzrostem oporu płucnego;
- choroba nadciśnieniowa;
- menstruacja;
- kamica nerkowa;
- padaczka, klaustrofobia;
- schizofrenia i inne schorzenia psychiczne;
- choroby nowotworowe, gruźlica, robaczyce, choroby weneryczne, itp.

W przypadku jakichkolwiek wątpliwości, należy skonsultować się z lekarzem.

