

## **REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY**

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie i dzieci pod nadzorem osób dorosłych.
3. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby w dobrym stanie zdrowia, bez przeciwwskazań lekarskich.
4. Osoby cierpiące z powodu chorób przewlekłych powinny, przed pierwszym seansem, zasięgnąć opinii lekarza, gdyż niektóre choroby mogą być przeciwwskazaniem do korzystania z sauny.
5. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
6. Nie zaleca się korzystania z sauny bezpośrednio po obfitym posiłku.
7. Zabronione jest korzystanie z sauny będąc pod wpływem alkoholu.
8. Z sauny należy korzystać wyłącznie bez obuwia, a stopy powinny leżeć na ręczniku.
9. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, ponieważ mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
10. W saunie mogą przebywać maksymalnie 4 osoby.
11. W celu skorzystania z sauny należy się zaopatrzyć w dwa ręczniki – jeden do wycierania się, drugi jako podkładka na ławę lub owinięcia ciała.
12. Przed przystąpieniem do seansu w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha.
13. W saunach suchych (drewnianych) należy siadać na ręczniku. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
14. Korzystanie z sauny rozpoczyna się od ław niskich, stopniowo przechodząc na wyższe.
15. Na ławach można siedzieć lub leżeć (na ręczniku).
16. Przed skorzystaniem z sauny nie należy stosować kosmetyków, w szczególności w formie kremów lub balsamów do ciała, gdyż powoduje to ograniczenie pocącej się powierzchni ciała i intensywności pocenia się. W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 – 3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
17. Na teren sauny zabrania się:
  - wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
  - wykonywania zabiegów kosmetycznych,

- wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
- wnoszenia napojów alkoholowych,
- palenia tytoniu,

18. W każdym etapie korzystania z sauny należy dbać odpowiednio o dobre ogrzanie ciała i dostateczne jego wychłodzenie.

19. W czasie i bezpośrednio po skorzystaniu z sauny nie zaleca się podejmowania wysiłku fizycznego.

20. Po skorzystaniu z sauny należy wypocząć około 20 – 30 minut. Celowe jest wypicie w tym czasie umiarkowanych ilości płynów (około 0,5 – 1 l), najlepiej wody mineralnych lub soków owocowych.

21. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.