

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Sauna czynna
 - w dni robocze w godz. 18.00-20.00
 - w soboty, niedziele i święta w godz. 12.00-20.00.
2. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym.
3. Wskazane jest siedzenie lub leżenie na ławkach na własnym ręczniku bawełnianym .
4. Niedozwolone jest korzystanie z sauny z kolczykami, biżuterią, łańcuszkami i zegarkami.
5. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
6. 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 (epilepsję),
 - małe dzieci z powodu braku wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji.
7. Z sauny mogą korzystać osoby:
 - z chorobami gośćcowymi, stawów,
 - po urazach stawów,
 - z trądzikiem młodzieńczym,
 - z chorobami narządów rodnych.
8. Najkorzystniejsza temperatura dla ciała to 70-90⁰C.
9. Dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. każde, jest wystarczającym zabiegiem dla naszego organizmu.
10. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy umyć ciało i ochłodzić je pod natryskiem.
11. Do polewania kamieni wodą używamy tylko chochelki, jej zawartość gwarantuje właściwą wilgotność w kabinie oraz bezpieczeństwo dla ciała i pieca.
12. Jeżeli mamy wątpliwości czy stan zdrowia pozwala nam na korzystanie sauny, należy skonsultować się z lekarzem.
13. W razie pogorszenia się samopoczucia należy opuścić kabinę.