

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Z sauny należy korzystać w kostiumie bawełnianym. Korzystanie z sauny w stroju innym niż bawełniany może spowodować jego zniszczenie.
2. Przed wejściem do sauny ciało należy osuszyć ręcznikiem.
3. W saunie należy siedzieć lub leżeć na ławkach na własnym suchym ręczniku.
4. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach i zegarkach.
5. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
6. 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),
 - dzieci do lat 10.
7. Najkorzystniejsza temperatura dla ciała to 70-90°C.
8. W przerwie i po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest wypoczynek.
9. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy się umyć i ochłodzić pod natryskiem dobierając dla siebie odpowiednią temperaturę wody.
10. W razie wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalającego na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.

UWAGA! Z sauny można korzystać tylko na własną odpowiedzialność.