

Regulamin Sauny

1. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
2. Do kąpieli w saunie należy zaopatrzyć się w obuwiu typu „japonki”, mydło oraz dwa ręczniki – jeden służy do wycierania się, a drugi jako podkładka na ławę.
3. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
4. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe gdyż mogą być przyczyną poparzeń ciała.
5. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem, a następnie wytrzeć do sucha.
6. Jeden cykl kąpieli trwa około 25 minut - 8 do 12 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu następnie 8 do 12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą (w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut).
7. Kąpiel rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe w zależności od samopoczucia.
8. Stosować stopniowe ochłodzenie organizmu gdyż gwałtowne ochładzanie ciała może źle wpłynąć na nasz ustrój.

Zespół Obiektów Azoty