

REGULAMIN ŁAŻNI PAROWEJ

1. Rozpocznij od umycia ciała pod prysznicem.
2. Wejdź do nagrzanej łaźni i usiądź na ławie.
3. Czas przebywania zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z łaźni (sugerowany czas całego cyklu około 20 minut w trakcie, których należy korzystać z zimnego prysznica).
4. Jeśli w którymkolwiek momencie poczujesz dyskomfort, natychmiast opuść pomieszczenie sauny i odpocznij.
5. W przypadku złego samopoczucia należy niezwłocznie opuścić saunę.
6. W celu uzyskania pierwszej pomocy przedlekarskiej należy zgłosić się do obsługi MOSiR.

UWAGA!

Przycisk alarmu w łaźni można włączyć tylko w konieczności wezwania pomocy!

Nie zbliżać się bezpośrednio do głowicy wylotu pary – grozi oparzeniem!

7. Po wyjściu z łaźni należy schłodzić ciało; schładzanie rozpoczynamy od stóp w kierunku serca, następnie można skorzystać z kąpieli w wannie lub basenie.
8. Po schłodzeniu odpocznij na leżaku i uzupełnij poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.
9. Po kąpieli wskazany jest delikatny masaż ciała.

10. Nie ubierać się zaraz po wyjściu z łaźni (powoduje to ponowne pocenie się).
11. Ubrać się dopiero po ochłodzeniu ciała.

UWAGI:

1. **Przed korzystaniem z łaźni skonsultuj się z lekarzem.**
2. **Nie korzystaj z łaźni pod wpływem alkoholu lub innych środków obniżających sprawność organizmu.**
3. **Dzieci mogą przebywać w łaźni wyłącznie pod opieką rodzica lub opiekuna prawnego i wyłącznie na ich odpowiedzialność.**
4. **Korzystanie z łaźni parowej jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie zapisy regulaminu.**

Numery alarmowe:

- **112 - Ogólny numer alarmowy**
- **999 - Pogotowie Ratunkowe**
- **998 - Straż Pożarna**
- **997 - Policja**