

## **REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY FIŃSKIEJ SAUNY INFRARED (NA PODCZERWIĘŃ)**

- 1.** Rozpocznij od umycia ciała pod prysznicem.
- 2.** Wejdź do sauny usiądź lub połóż się na ręczniku.
- 3.** Czas przebywania zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z sauny (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. W celu uzyskania pierwszej pomocy przedlekarskiej należy zgłosić się do obsługi MOSiR .
- 6.** Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało; schładzanie rozpoczynamy od stóp w kierunku serca.
- 7.** Po schłodzeniu odpocznij na leżaku i uzupełnij poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.
- 8.** Po kąpieli wskazany jest delikatny masaż ciała.
- 9.** Nie ubierać się zaraz po wyjściu z sauny (powoduje to ponowne pocenie się).
- 10.**        10. Ubrać się dopiero po ochłodzeniu ciała.

11. Polewanie kamieni wodą należy wykonywać sporadycznie i tylko za pomocą chochli (maksymalnie dwie chochle wody na kamienie pieca). Nigdy nie wolno wylewać dużej ilości wody na raz – grozi uszkodzeniem pieca i poparzeniem.
  
12. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie zapisy regulaminu.

**UWAGI:**

- przed korzystaniem z sauny skonsultuj się z lekarzem,
- nie korzystaj z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków obniżających sprawność organizmu,
- przycisk alarmu w saunie można włączyć tylko w konieczności wezwania pomocy!
- w żadnym wypadku nie należy dotykać promienników ani elementów grzewczych – grozi poparzeniem!
- nie wolno kłaść na elementach grzewczych ani zasłaniać ich żadnymi przedmiotami (ręczniki, stroje kąpielowe etc.) – grozi pożarem!

**Dzieci mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką rodzica lub opiekuna prawnego i wyłącznie na ich odpowiedzialność.**