

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ ZABRANIA SIĘ POLEWANIA KAMIENI I PIECA WODĄ

1. Umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i wytrzeć się do sucha.
2. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej z kolanami przy klatce piersiowej.
4. Jeden cykl trwa max. do 25 min tzn. 8-12 min pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min. ochładzanie ciała.
5. Ochładzanie ustroju pod prysznicem zaczynamy od polewania zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, następnie ochładzamy kark oraz głowę.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

UWAGA !!!

Z sauny nie wolno korzystać osobom:

- z nadciśnieniem tętniczym,
- z chorobami serca,
- z chorobą wieńcową,
- oraz osobom z wyraźnymi przeciwwskazaniami lekarskimi.
- osoby poniżej 16 roku życia powinny korzystać z sauny pod opieką pełnoletnich opiekunów.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z ŁAŻNI PAROWEJ

1. Przed rozpoczęciem kąpieli dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem.
2. Do łaźni należy zabrać ze sobą mały ręcznik, na którym będzie można usiąść.
3. Jednorazowa kąpiel w łaźni może trwać do kilkudziesięciu minut.
4. Co jakiś czas można ochłodzić ciało pod natryskiem (woda nie powinna być lodowata).
5. Kąpiele można powtarzać kilkakrotnie.
6. Po ostatniej kąpieli całe ciało powinno się dokładnie umyć.

UWAGA !!!

- Zabrania się wkładania stóp lub dłoni do komór z dyszami parowymi.
- Z łaźni nie powinny korzystać osoby z chorobami skóry oraz innymi przeciwwskazaniami lekarskimi.