



DZIESIĘĆ PRZYKAZAŃ DO KORZYSTANIA Z SAUN

1. Do saun nie idzie się z pełnym żołądkiem, na czczo, ani bezpośrednio po dużym wysiłku fizycznym.
2. Przed wejściem do saun osoba korzystająca powinna zdjąć swój strój kąpielowy. Korzystanie z sauny w stroju kąpielowym nie jest higieniczne i może spowodować odparzenia albo wysypkę. Uwalnianie chloru ze stroju kąpielowego może spowodować kłopoty z oddychaniem.
3. Do przechowania stroju kąpielowego przed wejściem do saun są przeznaczone wyłącznie małe szafki znajdujące się przy wejściu do Świata Saun.
4. Przed wejściem do saun należy się zawsze umyć wodą z mydłem, opłukać pod prysznicem i starannie osuszyć.
5. Ze względu na higienę miejsca podczas siedzenia na ławach saunowych należy pod ciało podłożyć prześcieradło, ręcznik lub inną odpowiednią tkaninę. Prześcieradło i ręcznik można za opłatę wypożyczyć w kasie Aquaparku.
6. W saunach należy wygodnie usiąść, a najlepiej jest się położyć. Prosimy starać się ułożyć nogi na takiej samej wysokości jak ciało, aby całe ciało było pod działaniem mniej więcej takiej samej temperatury.
7. Należy poczekać, aż ciało dobrze się spoci (indywidualnie od 10 do 20 minut), zasadniczo należy oddychać przez nos.
8. W celu schłodzenia ciała można skorzystać z prysznic lub baseniku. Przed wejściem do basenika należy wziąć prysznic, aby zmyć z siebie pot. Dopiero potem można skorzystać z ochładzającego basenika – maksymalnie 2-3 minuty
9. Po schłodzeniu można się zrelaksować lub rozpocząć kolejny zabieg. Zabieg rozgrzewania i schładzania przeprowadza się zazwyczaj 3 razy. Proces musi być dostosowany do indywidualnego samopoczucia i aktualnego stanu zdrowia. Osoby z zaburzeniami układu krążenia powinny skonsultować ze swoim lekarzem korzystanie z sauny. Po ostatnim cyklu korzystania z sauny najlepiej jest dłużej wypoczywać (idealnie 20 minut).
10. Prosimy uważnie przeczytać REGULAMIN KORZYSTANIA ze Świata Saun.