

SAUNA

REGULAMIN I ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY

- 1. ŻÓŁTY PASEK UPOWAŻNIA DO WIELOKROTNEGO KORZYSTANIA Z SAUNY BEZ OPUSZCZANIA ANTRESOLI.**
- 2. PRZED WEJŚCIEM DO SAUNY NALEŻY DOKŁADNIE UMYĆ SIĘ POD PRYSZNICEM, NASTĘPNIE WYTRZEĆ SIĘ DO SUCHA.**
- 3. KORZYSTANIE Z SAUNY WYŁĄCZNIE Z RĘCZNIKIEM.**
- 4. POBYT W SAUNIE NIE POWINIEN PRZEKRACZAĆ 15 MINUT (NAJLEPIEJ 7-10 MINUT).
OSTATNIE 2 MINUTY ZALECA SIĘ PRZEBYWAĆ NA SIEDZĄCO.**
- 5. PO WYJŚCIU Z SAUNY ZALECANY JEST CHŁODNY PRYSZNIC, A NASTĘPNIE 5 MINUTOWY ODPOCZYNEK.**
- 6. TAKI CYKL NALEŻY POWTÓRZYĆ 1 LUB 2 RAZY.
PRZEBYWANIE W SAUNIE WIĘCEJ NIŻ 3 RAZY PODCZAS JEDNEJ SESJI NIE POPRAWIA EFEKTU ZDROWOTNEGO.**
- 7. W SAUNIE NIE NALEŻY PRZEBYWAĆ W OKULARACH I SZKŁACH KONTAKTOWYCH, JAK RÓWNIEŻ Z BIŻUTERIĄ, ZEGARKAMI I PASKIEM Z KLUCZYKIEM DO SZAFKI.**
- 8. Z SAUNY NIE MOGĄ KORZYSTAĆ OSOBY: CHORE NA SERCE, Z NADCIŚNIENIEM, PO UDARACH, Z CHOROBYMI NACZYŃ KRWIONOŚNYCH, ZE STANAMI ZAPALNYMI NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH, Z GORĄCZKĄ, CHORE NA TARCZYCĘ, W CIAŻY, CHORE NA PADACZKĘ, OSOBY Z ZAKAZEM LEKARSKIM ORAZ MAŁE DZIECI.**
- 9. DZIECI I MŁODZIEŻ DO 18-TEGO ROKU ŻYCIA MOGĄ KORZYSTAĆ Z SAUNY TYLKO POD OPIEKĄ OSÓB DOROSŁYCH.**
- 10. DZIECI W WIEKU PONIŻEJ 12 LAT MOGĄ PRZEBYWAĆ W SAUNIE DO 3 MINUT.**
- 11. W SAUNIE ZABRANIA SIĘ SPOŻYWANIA POŚLĄKÓW ORAZ NAPOJÓW.**
- 12. PRZEBYWAJĄC W SAUNIE NALEŻY KIEROWAĆ SIĘ ZASADAMI HIGIENY I KULTURY OSOBISTEJ.**
- 13. W SPRAWACH NIE UJĘTYCH W POWYŻSZYM REGULAMINIE NALEŻY KIEROWAĆ SIĘ REGULAMINEM PŁYWAŁNI AQUASPORT.**