

PODSTAWOWE WSKAZÓWKI KORZYSTAWNIA ZE STREFY SAUNARIUM

- Strefa saun jest strefą CISZY I RELAKSU. Prosimy o zachowanie spokoju podczas pobytu w tej części kompleksu, szczególnie prosimy rodziców o przypilnowanie dzieci.
- Dzieci do lat 16 mogą korzystać z sauny wyłącznie pod opieką rodziców.
- Obsługą saun i znajdujących się w nich urządzeń mogą zajmować się jedynie pracownicy saunarium. Nie wolno stosować żadnych własnych płynów, esencji i olejków eterycznych.
- Paniom zalecamy zrezygnowanie z jednoczęściowych strojów kąpielowych.

Strój taki zakrywa około 70 % ciała co znacznie zmniejsza efektywność i przyjemność saunowania oraz niekorzystnie wpływa na zdrowie.

- Z saun nie powinny korzystać osoby, którym nie pozwala na to stan zdrowia.
- Podczas korzystania z leżaków i miejsc siedzących zalecamy uprzednie przykrycie ich ręcznikiem.

PRZED WEJŚCIEM DO SAUNY NALEŻY :

- dokładnie umyć się pod prysznicem
- osuszyć ciało
- zdjąć klapki, metalowe przedmioty, które mogą poparzyć skórę

W SAUNIE NALEŻY:

- rozłożyć ręcznik kąpielowy pod całą powierzchnią ciała, tak aby żadna część ciała nie dotykała desek (łącznie ze stopami)
- usiąść albo położyć się na ławce
- siadamy na górnej albo dolnej ławce, tam gdzie temperatura jest dla nas odpowiedniejsza
- przebywać nie dłużej niż 15 min

PO WYJŚCIU Z SAUNY NALEŻY:

- oddychać spokojnie spacerując
- obowiązkowo wejść pod prysznic, schłodzić głowę, osoby odważne i pewne swojego stanu zdrowia mogą skorzystać z wiadra z zimną wodą, zawieszanego pod sufitem w strefie schładzania
- osuszyć ciało
- odpocząć przed kolejnym wejściem do sauny w pokoju relaksu, na leżakach, basenie

CAŁY CYKL POWTÓRZYĆ 2,3 RAZY:

– Proszę pamiętać, że pobyt w saunie ma być dla Państwa przyjemny i nie może być męczący. Sugerujemy więc nie przedłużać na siłę pobytu w saunie jeśli nie czujemy się w niej komfortowo.

UZUPEŁNIAMY STRATY PŁYNÓW:

- woda mineralna , najlepiej niegazowana, soki (np. pomidorowy uzupełnia stracony potas)