**INSTRUKCJA KORZTSTANIA Z SAUNY SUCHEJ**

1. Umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i wytrzeć do sucha.
2. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała . Można to robić w 2 lub 3 następujących cyklach.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej bądź siedzącej.
4. Jeden cykl trwa maksymalnie 25 minut tzn. 8-12 minut pobytu w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 minut ochładzania ciała.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem zaczynamy od polewania zimną wodą ciała od stóp w kierunku serca, a 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 występowania złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
9. W czasie korzystania z sauny należy posiadać własny ręcznik.

**ZABRANIA SIĘ POLEWANIA KAMIENI I PIECA WODĄ !**

**Z SAUNY SUCHEJ ZABRANIA SIĘ KORZYSTAĆ OSOBOM :**

1. Z nadciśnieniem tętniczym.
2. Z chorobami serca.
3. Z chorobą wieńcową.
4. Z wyraźnymi przeciwskazaniami lekarskimi.
5. Osoby poniżej 18 roku życia powinny korzystać z sauny pod opieką dorosłych.

**ŻYCZYMY PRZYJEMNEGO RELAKSU I WYPOCZYNKU**

**PRACOWNICY PŁYWALNII STOGI 😊**