

# Zasady korzystania z sauny suchej

- Do sauny suchej zapraszamy w dni powszednie (poniedziałek-piątek) od godziny 16.00 do 22.00 oraz w weekendy (sobota - niedziela) od godziny 6.00 do 22.00.
- Przed wejściem do sauny suchej zdejmujemy przedmioty metalowe, okulary i szkła kontaktowe.
- Korzystanie z sauny rozpoczynamy od umycia całego ciała mydłem i osuszenia ręcznikiem.
- Do sauny suchej wchodzimy bez obuwia (kłapek) basenowych.
- Do sauny wchodzimy z dwoma ręcznikami: suchym ręcznikiem do siedzenia oraz ręcznikiem do okrycia części intymnych.
- W saunie należy korzystać z ręcznika. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
- W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
- Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
- Jeden cykl trwa max. 25 minut, na który składa się: 8 - 12 minut pobytu w gorącym pomieszczeniu sauny oraz 8 - 12 minut chłodzenia ciała.
- Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą ciała zaczynając od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzamy kark oraz głowę.
- Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
- W przypadku wystąpienia złego samopoczucia należy bezwzględnie przerwać zabieg.

## UWAGA!

- Przebywanie w saunie mokrej przez dłuższy czas powoduje wzrost temperatury ciała, co może być niebezpieczne dla zdrowia.
- W czasie i bezpośrednio po skorzystaniu z sauny nie zaleca się podejmowania wysiłku fizycznego.
- Nie zaleca się korzystania z sauny bezpośrednio po obfitym posiłku.

## WSKAZANIA

- napięcie mięśni grzbietu,
- przewlekłe reumatoidalne zapalenie stawów,
- zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa,
- astma oskrzelowa,
- przewlekłe zapalenie oskrzeli,
- rozluźnienie mięśni i usprawnienie stawów, łagodzenie objawów zmęczenia i dolegliwości bólowych.

## PRZECIWSKAZANIA

- ostre stany reumatyczne,
- przeziębienie, gruźlica, ostry stan astmatyczny,
- niewydolność serca, krążenia oraz niewydolność wieńcowa ze stenokardią spoczynkową,
- ostre stany zapalne, owrzodzenia i guzy,
- choroby weneryczne, epilepsję, jaskra, daltonizm.