

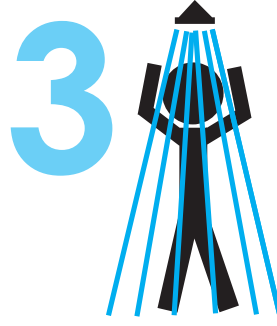
# Najważniejsze zasady korzystania z saun:



1  
Przed wejściem zdejmij biżuterię i soczewki kontaktowe.



2  
Odwiedź toaletę jeśli potrzebujesz.



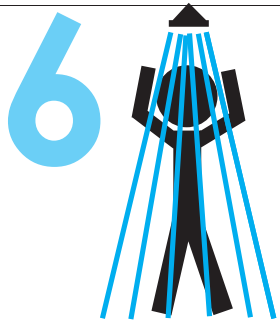
3  
Umyj się pod natryskiem.



4  
Wysusz skórę ręcznikiem (sucha skóra poci się szybciej).



5  
W saunie usiądź/połoń się na ręczniku. Podłóż mały ręcznik pod stopy. Jeśli poczujesz, że już dłużej nie wytrzymasz, opuść saunę.



6  
Schłódź ciało chłodną wodą. Zwięży to naczynia krwionośne i zwiększy odporność organizmu.



7  
Chwilkę odpocznij i ponownie wejdź do sauny. Powtarzaj kąpiel tyle razy, ile masz na to ochotę.



8  
Czas odpoczynku powinien być równy czasowi spędzonemu w saunie.



9  
W czasie odpoczynku pij dużą ilość płynów.



10  
Po zakończeniu korzystania z sauny nie używaj mydła, usuwa ono substancje ochronne i niepotrzebnie wysusza skórę.

## Najczęściej popełniane błędy podczas użytkowania saun:

- Korzystanie z saun bezpośrednio po obfitym posiłku połączone z pić większą ilość płynów.
- Nadmierne polewanie kamieni wodą i dolewanie własnych aromatów przez użytkowników saun.
- Używanie stroju kąpielowego. Podczas seansu pozostań w ręczniku. Każde ubranie tworzy barierę dla oddychającego ciała.
- Przesadne przedłużanie pobytu w gorącym pomieszczeniu lub zbytne ochładzanie ciała. Może to powodować przyspieszone bicie serca, ucisk na klatkę piersiową lub zawroty głowy i osłabienie.

Prosimy o zachowanie ciszy. Saunarium jest strefą relaksu.