

REGULAMIN SAUNY

1. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby w dobrym stanie zdrowia, bez przeciwwskazań lekarskich.
2. Zabrania się korzystania z sauny pod wpływem środków odurzających lub alkoholu.
3. Osoby cierpiące z powodu chorób przewlekłych powinny, przed pierwszym seansem, zasięgnąć opinii lekarza, gdyż niektóre choroby mogą być przeciwwskazaniem do korzystania z sauny.
4. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
5. Nie zaleca się korzystania z sauny bezpośrednio po obfitym posiłku.
6. Z sauny należy korzystać wyłącznie w obuwiu typu klapki, nie zawierającego elementów metalowych.
7. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, ponieważ mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
8. W celu skorzystania z sauny należy się zaopatrzyć w dwa ręczniki – jeden do wycierania się, drugi jako podkładka na ławę lub owinięcia ciała.
9. Przed przystąpieniem do seansu w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą, a następnie wytrzeć do sucha.
10. W saunach suchych (drewnianych) należy siadać na ręczniku. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
11. Korzystanie z sauny rozpoczyna się od ław niskich, stopniowo przechodząc na wyższe.
12. Na ławach można siedzieć lub leżeć (na ręczniku).
13. Przed skorzystaniem z sauny nie należy stosować kosmetyków, w szczególności w formie kremów lub balsamów do ciała, gdyż powoduje to ograniczenie pocącej się powierzchni ciała i intensywności pocenia się. W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2-3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
14. W każdym etapie korzystania z sauny należy dbać odpowiednio o dobre ogrzanie ciała i dostateczne jego wychłodzenie.
15. Kąpiel w saunie kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem ciała wodą – niewskazane jest używanie mydła.
16. W czasie i bezpośrednio po skorzystaniu z sauny nie zaleca się podejmowania wysiłku fizycznego.
17. Po skorzystaniu z sauny należy wypocząć około 20-30 minut, w celu adaptacji temperatury ciała do otoczenia. Celowe jest wypicie w tym czasie umiarkowanych ilości płynów (około 0,5-1 l), najlepiej wód mineralnych lub soków owocowych.
18. Osoby korzystające z sauny, które w czasie seansu źle się poczują zobowiązane są natychmiast przerwać seans i powiadomić obsługę Royal Tulip Warsaw Centre.