



ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY

OSOBY ODWIEDZAJĄCE CENTRUM RELAKSACYJNE FIRE & WATER WELLNESS & SPA SĄ ZOBOWIĄZANE DO PRZESTRZEGANIA ZASAD OKREŚLONYCH PRZEZ ZARZĄDZAJĄCEGO. ZE WZGLĘDU NA STAN ZDROWIA NALEŻY ZASIĘGNĄĆ OPINII LEKARZA, CZY POBYT W SAUNIE JEST DLA PAŃSTWA KORZYSTNY I ZALECANY. KORZYSTANIA Z SAUNY NIE ZALECA SIĘ: KOBIECIOM CIĘŻARNYM, DIABETYKOM, OSOBOM Z CHOROBY SERCA, NEREK LUB TARCZYCY, OSOBOM Z WYSOKIM CIŚNIENIEM KRWI. ZABRANIA SIĘ WSTĘPU DO KOMPLEKSU FIRE & WATER WELLNESS & SPA DZIECIOM DO LAT 12, OSOBOM ZNAJDUJĄCYM SIĘ POD WPLYWEM ALKOHOLU I SUBSTANCJI ODURZAJĄCYCH.

ZE WZGLĘDÓW HIGIENICZNYCH W KOMPLEKSIE FIRE & WATER WELLNESS & SPA WSTĘP DO SAUN JEST MOŻLIWY WYŁĄCZNIE W RĘCZNIKACH KĄPIELOWYCH. W CZĘŚCI BASENOWEJ OBOWIĄZUJĄ STROJE KĄPIELOWE.

1. PRZED WEJŚCIEM DO SAUNY

- ZALECANA CZĘSTOTLIWOŚĆ I CZAS POBYTU W SAUNIE: 1 - 2 RAZY W TYGODNIU PRZEZ 1,5 - 2 GODZINY.
- PRZED PLANOWANYM POBYTEM W SAUNIE ZALECA SIĘ POWSTRZYMANIE SIĘ OD SPOŻYWANIA CIĘŻKICH POTRAW I ALKOHOLU.
- PRZED WEJŚCIEM DO SAUNY NALEŻY POZOSTAWIĆ W SZATNI ZEGAREK, TELEFON KOMÓRKOWY, BIŻUTERIĘ ITP.
- PRZED WEJŚCIEM DO SAUNY NALEŻY SKORZYSTAĆ Z PRYSZNICA, UMYĆ SIĘ MYDŁEM I WYTRZEĆ DO SUCHA.

2. POBYT W SAUNIE

- SAUNY W KOMPLEKSIE WELLNESS SĄ KOEDUKACYJNE (MĘŻCZYŹNI + KOBIECI), DLATEGO DO SAUNY WCHODZI SIĘ W RĘCZNIKU KĄPIELOWYM, BEZ STROJU KĄPIELOWEGO I OBUWIA. POBYT W SAUNIE W STROJU KĄPIELOWYM JEST BARDZO SZKODLIWY DLA ZDROWIA NIE TYLKO DLA OSOBY, KTÓRA JEST W STROJU KĄPIELOWYM, LECZ RÓWNIEŻ DLA INNYCH UŻYTKOWNIKÓW. STROJE KĄPIELOWE SĄ PRODUKOWANE W 100 % Z WŁÓKIEN SYNTETYCZNYCH I JUŻ W TEMPERATURZE 50 °C MATERIAŁY TE UWALNIAJĄ SUBSTANCJE, KTÓRE SĄ SILNIE RAKOTWÓRCZE I PRZEDOSTAJĄ SIĘ DO ORGANIZMU PRZEZ DROGI ODDECHOWE LUB SKÓRĘ. JEST TO BARDZO SZKODLIWE DLA OSOBY, KTÓRA WESZŁA DO SAUNY W STROJU KĄPIELOWYM ORAZ DLA INNYCH UŻYTKOWNIKÓW SAUNY.
- Z PRZYCYN HIGIENICZNYCH W SAUNIE NALEŻY ROZŁOŻYĆ RĘCZNIK POD CAŁE CIAŁO, W TYM POD STOPY. NA POCZĄTEK NALEŻY USIAŚĆ NA NAJNIŻSZEJ ŁAWCE I STOPNIOWO PRZEMIESZCZAĆ SIĘ WYŻEJ, ABY ZAPOBIEC SZOKOWI TERMICZNEMU.
- PODCZAS POBYTU W SAUNIE NALEŻY MIAROWO ODDYCHAĆ NOSEM, NIE BARDZO GŁĘBOKO. PODCZAS POBYTU W SAUNIE ZALECA SIĘ STOSOWANIE PEELINGÓW, OLEJKÓW, KOSMETYKÓW, KTÓRE CHĘTNIE PAŃSTWU POLECIMY. JEŚLI TEMPERATURA JEST TRUDNA DO WYTRZYMANIA, NALEŻY OPUŚCIĆ SAUNĘ.
- PODCZAS POBYTU W SAUNIE NALEŻY ZACHOWYWAĆ SIĘ SPOKOJNIE I KULTURALNIE, UNIKAĆ GŁOŚNYCH ROZMÓW, PRZEKLEŃSTW I DYSKUSJI. SAUNA TO MIEJSCE SPOKOJU I MEDITACJI.
- PO OPUSZCZENIU SAUNY NALEŻY SCHŁODZIĆ ORGANIZM ZIMNYM PRYSZNICEM LUB WEJŚĆ DO BASENY CHŁODZĄCEGO Z ZIMNĄ WODĄ.
- PODCZAS SCHŁADZANIA CIAŁA PO POBYCIE W SAUNIE NALEŻY ZACZAĆ OD STÓP I POSTĘPOWAĆ W KIERUNKU SERCA, NIGDY ZAŚ NIE NALEŻY POLEWAĆ ZIMNĄ WODĄ ROZGRZANEJ GŁOWY.
- KAŻDY CYKL POBYTU W SAUNIE NALEŻY ZAKOŃCZYĆ 15 - 20 MIN ODPOCZYNKIEM W POZYCJI LEŻĄCEJ NA PLECACH W POMIESZCZENIU DO RELAKSU, GDZIE ZNAJDUJĄ SIĘ LEŻAKI. PRZED ODPOCZYNKIEM NALEŻY ZAWINĄĆ SIĘ W RĘCZNIK, NASTĘPNIE POŁOŻYĆ SIĘ, ZAMKNAĆ OCZY I RELAKSOWAĆ SIĘ KILKANAŚCIE MINUT.
- PODCZAS POBYTU W SAUNIE NIE NALEŻY JEŚĆ, PIĆ ANI CZYTAĆ.
- POMIĘDZY KOLEJNYMI POBYTAMI W SAUNIE NALEŻY UZUPEŁNIAĆ PŁYNY, WITAMINĘ C, MOŻNA SOBIE POZWOLIĆ NA NIEWIELKĄ PRZEKĄSKĘ W POSTACI OWOCÓW W CELU UZUPEŁNIENIA BRAKUJĄCYCH SKŁADNIKÓW MINERALNYCH.

3. PO POBYCIE W SAUNIE

- PO OSTATNIM POBYCIE W SAUNIE NIE NALEŻY MYĆ CIAŁA MYDŁEM.
- PRZED WYJŚCIEM Z KOMPLEKSU SAUNOWEGO NALEŻY ODPOCZAĆ 15 - 20 MIN, ABY CIAŁO PRYZYWCZAIŁO SIĘ DO ZMIANY TEMPERATURY. PO WYJŚCIU Z KĄPIELI NALEŻY UNIKAĆ WYSŁĘKU.
- PO ZAKOŃCZENIU ZABIEGU NALEŻY UZUPEŁNIĆ PŁYNY. NAJKORZYSTNIEJSZE SĄ SOKI OWOCOWE, HERBATY I WODY MINERALNE. PODCZAS JEDNEGO POBYTU W SAUNIE MOŻNA WYPOCIĆ NAWET 0,5 LITRA WODY, KTÓRA OPRÓCZ TOKSYN ZAWIERA SÓL, WITAMINĘ C I INNE SKŁADNIKI MINERALNE.
- ZABIEG MOŻNA ZAKOŃCZYĆ ULUBIONYM MASAŻEM ALBO SKORZYSTAĆ Z ZABIEGÓW KOSMETYCZNYCH LUB RELAKSACYJNYCH
- STROJEM OBOWIĄZUJĄCYM W PRYWATNYM BASENIE Z JACUZZI I BASENIE WHIRLPOOL (ORAZ INNYCH PRZESTRZENIACH WSPÓLNYCH) JEST STRÓJ KĄPIELOWY.

4. ZALECENIA KOŃCOWE

- DO SAUNY WARTO ZABRAĆ ZE SOBĄ DUŻY RĘCZNIK.
- ZAWSZE NALEŻY POZOSTAWIAĆ SAUNĘ W STANIE, W JAKIM CHCIELIBY JĄ PAŃSTWO ZOBACZYĆ.
- POBYT W SAUNIE ZAPEWNIĄ ODPORNOŚĆ ORGANIZMU PRZEZ SIEDMI DNI. ABY WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ PRZED CHOROBYMI, ZALECA SIĘ KORZYSTANIE Z SAUNY CO NAJMNIJ 1 RAZ W TYGODNIU.