

**KĄPIEL W SAUNIE KAŻDY PODEJMUJE NA WŁASNĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
(POWINIEN SKONSULTOWAĆ JĄ Z LEKARZEM)**

1. Zarezerwuj sobie minimum dwie godziny.
2. Przed sauną unikaj alkoholu i ciężkich posiłków.
3. Zaczynij od kąpieli higienicznej, dokładnie wytrzyj ciało.
4. Sucha skóra poci się mocniej.
5. Pamiętaj o ręczniku – ułóż go pod całą powierzchnią ciała.
6. Czas jednorazowego wejścia do sauny zależy tylko od ciebie.
7. Zawody „kto dłużej wytrzyma” są niezgodne z duchem sauny.
8. Proces oczyszczania ciała trwa 8 – 15 minut.
9. Nie spiesz się – teraz skóra zaczyna się intensywnie pocić.
10. Po wyjściu z sauny opłucz ciało chłodną wodą, odpocznij.
11. Pamiętaj o dokładnym osuszeniu i ogrzaniu ciała przed kolejnym wejściem do sauny.
12. Jeżeli masz ochotę, wejdź do sauny jeszcze 1 – 2 razy.
13. Po saunie obejrzyj ciało, odpocznij 15 – 30 minut.
14. Odpoczynek jest esencją sauny.
15. Uzpełnij poziom płynów w organizmie (soki, woda mineralna).
16. Poczekaj z ubieraniem się – jeszcze przez pewien czas możesz się pocić.

Uwaga! Jeżeli w trakcie kąpieli w saunie pojawi się uczucie ucisku na klatkę piersiową, przyspieszona akcja serca, zawroty głowy, osłabienie to należy niezwłocznie opuścić saunę.

Pod żadnym pozorem nie spożywać alkoholu w saunie.