

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Dokładnie umyj ciało pod prysznicem przed i po skorzystaniu z sauny, następnie wytrzyj się ręcznikiem.
2. Zabierz do sauny duży ręcznik*, na którym usiądziesz lub położysz się, a klapki zostaw na zewnątrz.
3. Pobyt w saunie powinien trwać 8 - 15 minut.
4. Schłódź ciało pod prysznicem zimną wodą od stóp w górę.
5. Odpocznij kilkanaście minut pijąc małe ilości wody.
6. Jeśli czujesz się na siłach powtórz dwukrotnie cały cykl.
7. Jeśli poczujesz się źle, skróć pobyt w saunie.

* Ręcznik pozwala zachować niezbędną higienę (pot nie ścieka na ławeczkę).

