

# INSTRUKCJA

## KORZYSTANIA Z *ŁAŹNI PAROWO-SOLANKOWEJ*

Warunki w pomieszczeniu: Temperatura 40-50°C  
Wilgotność 90-100%

1. Myjemy całe ciało pod prysznicem i wycieramy do sucha. Nie smarujemy ciała kremami, oliwkami itp. Obuwie basenowe pozostawiamy na zewnątrz kabiny.
2. Kąpiel w łaźni parowo-solankowej polega na nagrzewaniu i ochładzaniu ciała w następujących po sobie 2-3 cyklach.
3. Jeden cykl to: pobyt w łaźni 8-15 minut, chłodny prysznic w celu poprawy krążenia, stopy polewamy na końcu ciepłą wodą i odpoczywamy przez kilka minut.
4. Po ostatnim wyjściu z łaźni należy umyć całe ciało pod prysznicem, bez stosowania mydła.
5. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia należy przerwać zabieg.

Kierownik

Pływalni Miejskie w Zambrowie