

INSTRUKCJA

KORZYSTANIA Z *SAUNY FIŃSKIEJ*

Warunki w pomieszczeniu: Temperatura 85-95°C
Wilgotność 10-15%

1. Myjemy całe ciało pod prysznicem i wycieramy do sucha. Nie smarujemy ciała kremami, oliwkami itp. Obuwie basenowe pozostawiamy na zewnątrz kabiny.
2. Zajmujemy miejsce w pozycji siedzącej lub leżącej, na własnym rozłożonym ręczniku.
3. Kąpiel polega na naprzemiennym nagrzewaniu i ochładzaniu ciała w następujących po sobie 2-3 cyklach.
4. Jeden cykl powinien trwać maksymalnie do 25 minut, tzn. 8-12 minut pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 minut ochładzania ciała.
5. Ochładzanie ciała polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca a następnie karku i głowy. Można wykorzystać do tego Wiadro Bosmana.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i wypocząć przez kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończymy chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia należy przerwać zabieg.

Kierownik

Pływalni Miejskie w Zambrowie