

# INSTRUKCJA

## KORZYSTANIA Z *SAUNY INFRARED*

Warunki w pomieszczeniu: Temperatura 45-55°C

Sauna infrared to nowoczesny sposób na relaks. Promieniowanie podczerwone zapewnia głębokie wnikanie ciepła, przy dosyć niskiej temperaturze w pomieszczeniu, dzięki czemu korzystanie z tej sauny nie obciąża tak mocno organizmu jak inne sauny.

1. Myjemy całe ciało pod prysznicem i wycieramy do sucha. Obuwie basenowe pozostawiamy na zewnątrz kabiny. Nie smarujemy ciała kremami, oliwkami itp.
2. W kabinie sauny przebywamy przez 15-25 minut, w pozycji siedzącej na rozłożonym ręczniku.
3. Po wyjściu z kabiny należy owinać ciało ręcznikiem i umyć ciało w letniej wodzie, bez użycia mydła.
4. Wypocząć około 20 minut. Nie schładzać ciała, można napić się wody lub soku.

Kierownik

Pływalni Miejskie w Zambrowie