

# REGULAMIN

## KORZYSTANIA Z SAUNY (suchej)

### PRZED WEJŚCIEM DO SAUNY:

- nie jedz,
- nie pij alkoholu,
- zmyj z siebie krem, żeby odetkać pory,
- weź prysznic i wytrzyj się do sucha,
- ściągnij kąpielówki lub bieliznę (skorzystaj z ręcznika).

### W TRAKCIE POBYTU W SAUNIE:

- **jeśli poczujesz się niedobrze, natychmiast wyjdź [!]**,
- jeśli jesteś początkujący/a, nie wchodź na najwyższy (najgorętszy) poziom sauny,
- polewaj kamienie delikatnie,
- uszanuj to, że ludzie chodzą do sauny się zrelaksować i staraj się zachowywać cicho,
- **nie jedz [!]**,
- staraj się wchodzić i wychodzić jak najszybciej, żeby ludzie w środku nie tracili ciepła.

### PO WYJŚCIU Z SAUNY:

- weź zimny prysznic  
(najlepiej stopniowo obniżaj temperaturę wody, żeby uniknąć szoku termicznego),
- jeśli masz taką możliwość, skorzystaj z baseniku z lodowatą wodą  
(po wcześniejszym stopniowym schłodzeniu organizmu pod prysznicem),
- napij się wody,
- po schłodzeniu organizmu odpocznij przez jakiś czas, najlepiej w pozycji leżącej,
- przerwa między wyjściem z sauny, a kolejnym wejściem do niej powinna trwać minimum 10 minut.

**SAUNA NIE JEST SUSZARNIĄ!**