

REGULAMIN SAUNY

**Pływalnia „Muszelka” Rzeszów, ul. Starzyńskiego 17
Rzeszowski Ośrodek Sportu i Rekreacji**

1. Sauna to zabieg termiczny polegający na przegrzaniu organizmu, zmuszając go do obfitego potu, wraz z którym z organizmu wydalane są toksyczne produkty przemiany materii.
2. Przed wejściem do kabiny należy umyć się pod prysznicem i wytrzeć ciało do sucha.
3. Każda osoba korzystająca z sauny winna posiadać dodatkowy duży ręcznik, który położy na siedzisku, aby nie siedzieć (leżeć) bezpośrednio na deskach, oraz klapki kąpielowe.
4. Do kabiny należy wchodzić zawsze z osobą towarzyszącą.
5. W przypadku uczucia osłabienia - natychmiast opuścić saunę.
6. Po wyjściu z sauny należy odpocząć aż do unormowania tętna, oddechu i temperatury ciała, a także uzupełnić wypocone elektrolity pijąc soki owocowe i wodę mineralną.
7. Czas przebywania w saunie: kilka do kilkunastu minut. Następnie odpoczynek i chłodny prysznic rozpoczynając od stóp. Seans powtórzyć 3-krotnie.

**Z sauny korzystać może minimum 2 osoby
względnie bezpieczeństwa**