

**Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA**

**INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED**

**(nagrzewana promieniami podczerwieni)**

**Temperatura 35 – 55 ° C**

**Wilgotność 15-25 %**

**Maksymalna ilość osób w saunie: 1**

1. W saunie przebywa się w pozycji siedzącej.
2. Proces nagrzewania ciała trwa około 30 minut, lecz czas pobytu w saunie jest bardzo indywidualny i może być krótszy lub dłuższy.
3. Ochładzanie organizmu pod lodopadem lub prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
4. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
5. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
6. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.