

УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ!

ЖЕЛАЯ ВАМ ХОРОШО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ В НАШИХ САУНАХ, ПРОСИМ ВАС СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

1. ДЛЯ ПРИНЯТИЯ САУНЫ НЕОБХОДИМО РАСЧИТАТЬ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ, НЕ ТОРОПИТЕСЬ, РАССЛАБЬТЕСЬ, ЗАБУДЬТЕ О ВРЕМЕНИ И КАЖДОДНЕВНОЙ СУЕТЕ.
2. САУНА ЯВЛЯЕТСЯ МЕСТОМ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ И РАССЛАБЛЕНИЯ, ПОЭТОМУ СПОКОЙСТВИЕ – НЕМАЛОВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ ПРИЯТНОГО САМОЧУВСТВИЯ В САУНЕ.
3. НЕ ВХОДИТЕ В САУНУ С ПОЛНЫМ ЖЕЛУДКОМ, ГОЛОДНЫМИ ИЛИ ПОД ВЛИЯНИЕМ АЛКОГОЛЯ.
4. СНИМИТЕ УКРАШЕНИЯ, ЧАСЫ, ОЧКИ, КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ. ЖАРА МОЖЕТ НАНЕСТИ ВРЕД ВАШИМ ВЕЩАМ. СОБРАВШИЙСЯ ПОТ ПОД ВАШИМИ УКРАШЕНИЯМИ МОЖЕТ ОБЖЕЧЬ ВАШУ КОЖУ.
5. РАЗДЕНЬТЕСЬ ПОЖАЛУЙСТА ПОЛНОСТЬЮ. КУПАЛЬНИКИ МЕШАЮТ РАВНОМЕРНОМУ ПОТООТДЕЛЕНИЮ, А ТАК ЖЕ, КОЖА ПОД ОДЕЖДОЙ МОЖЕТ ОБЖЕЧЬСЯ ИЛИ ВОСПАЛИТСЯ.
6. ПЕРЕД САУНОЙ НУЖНО ПРИНЯТЬ ТЕПЛЫЙ ДУШ И ХОРОШЕНЬКО ВЫСУШИТЕ ТЕЛО. ПЕРЕД ТЕМ КАК ВОЙТИ В САУНУ, ТЕЛО ДОЛЖНО БЫТЬ ПОЛНОСТЬЮ СУХИМ, ТАК КАК КАПЛИ ВОДЫ МОГУТ ПОМЕШАТЬ ПОТООТДЕЛЕНИЮ.
7. ОДЕНЬТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, БАННЫЙ ХАЛАТ ИЛИ ОБЕРНИТЕСЬ В БОЛЬШОЕ ПОЛОТЕНЦЕ. ВНЕ САУНЫ НОСИТЕ ТАПОЧКИ, А ПРИ ВХОДЕ В КАБИНУ САУНЫ ВХОДИТЕ БЕЗ ОБУВИ.
8. ВХОДИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА В КАБИНУ САУНЫ БЫСТРО, ВО ИЗБЕЖАНИЕ ВСТУПЛЕНИЯ ХОЛОДНОГО ВОЗДУХА В КАБИНУ.
9. В САУНЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ДВА ПОЛОТЕНЦА. САДИТЕСЬ НА ОДНО БОЛЬШОЕ СУХОЕ ПОЛОТЕНЦЕ, НА КОТОРОЕ ПОЛОЖИТЕ ТОЖЕ СВОИ НОГИ. А ВТОРОЕ ПОЛОТЕНЦЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ВЫТИРАНИЯ ПОТА.
10. НАЧИНАЙТЕ ПРИ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУРАХ (70°С).
11. ЕСЛИ В САУНЕ ДОСТАТОЧНО МЕСТА, МОЖЕТЕ ПРИЛЕЧЬ. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОКИНУТЬ САУНУ, ПРИСЯДЬТЕ НА НЕСКОЛЬКО МИНУТ, ИНАЧЕ У ВАС МОЖЕТ ЗАКРУЖИТЬСЯ ГОЛОВА, КОГДА БУДЕТЕ ВСТАВАТЬ.
12. В САУНЕ ОСТАВАЙТЕСЬ МАКСИМАЛЬНО 15 МИНУТ, МОЖНО НЕМНОГО БОЛЬШЕ, ПОКА БУДЕТЕ СЕБЯ НОРМАЛЬНО ЧУВСТВОВАТЬ.
13. ПЕРЕД ТЕМ КАК ПОКИНУТЬ САУНУ, ХОРОШЕНЬКО ОХЛАДИТЕСЬ. СНАЧАЛА ПРИМИТЕ ПРОХЛАДНЫЙ ДУШ, И ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЭТОГО ПРОЙДИТЕ В ПРОХЛАДНЫЙ БАССЕЙН. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ ОХЛАДЯТСЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.
14. ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИНЯТИЯ САУНЫ ОХЛАЖДАЙТЕСЬ И ОТДЫХАЙТЕ РОВНО СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ, СКОЛЬКО ВЫ ПРОВЕЛИ В САУНЕ.
15. ТЕЛУ НЕ ПРИНОСИТ ПОЛЬЗУ ПРИНЯТИЕ САУНЫ БОЛЬШЕ ЧЕМ 3 РАЗА ОДИН ЗА ДРУГИМ.
16. ДЛЯ ОТДЫХА НА ЛЕЖАКАХ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОЛОТЕНЦА ИЛИ БАННЫЕ ХАЛАТЫ. НЕ ЗАНИМАЙТЕ ЛЕЖАКОВ, КОГДА ИХ НЕ ИСПОЛЬЗУЕТЕ.
17. ВО ВРЕМЯ ПРИНЯТИЯ САУНЫ ИЛИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ПРИЕМА САУНЫ РЕКОМЕНДУЕТСЯ МАССАЖ ТЕЛА.
18. ПОСЛЕ ТОГО , КАК ВЫ ПОЛНОСТЬЮ ОХЛАДИЛИСЬ И У ВАС ПРЕКРАЩАЕТСЯ ПОТООДЕЛЕНИЕ, МОЖЕТЕ ОСТАВИТЬ ПОМЕЩЕНИЯ САУНЫ.
19. ПОСЛЕ ПРИЕМА САУНЫ ПЕЙТЕ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАЯ , ВОДЫ ИЛИ ПИВА ДЛЯ ВОЗМЕЩЕНИЯ ПОТЕРЯННОЙ ЖИДКОСТИ В ТЕЛЕ.
20. В ПОМЕЩЕНИЯ САУНЫ НЕЛЬЗЯ ВНОСИТЬ ЕДУ И НАПИТКИ.
21. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ СО СВОИМ ВРАЧОМ ДО ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ.
22. САУНЫ НЕЛЬЗЯ ПОСЕЩАТЬ ЛЮДЯМ СО СЛЕДУЮЩИМИ БОЛЕЗНЯМИ : РАЗНОГО РОДА ИНФЕКЦИЯМИ, ЛЮДЯМ С СЕРДЕЧНО СОСУДИСТЫМИ БОЛЕЗНЯМИ, РАКОМ, ЭПИЛЕПСИЕЙ И СОСТОЯНИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА.
23. ВХОД В САУНУ ВОСПРЕЩЕН ДЕТЯМ ДО 13 ЛЕТ.
24. САУНУ ПРИНМАЕТЕ ПОД СОБСТВЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ!