



## PRAVILO KORIŠĆENJA FINSKE SAUNE

Temperatura: 90-110°C

Vlažnost: 10-15%

**Benefiti: odlična za kardiovaskularni sistem, detoksikaciju organizma, kožu, respiratorne puteve**

1. Finska sauna radi radnim danima od 07:00 do 20:45 časova a subotom od 10:00 do 17:45 časova.
2. Korišćenje saune dozvoljeno samo sa peškirom ili čaršavom i u kupaćem kostimu.
3. Obavezno tuširanje i brisanje tela pre ulaska u saunu.
4. Obavezno je vezati kosu gumicom bez metalnih dodataka.
5. Zabranjeno je korišćenje saune deci mlađoj od 15 godina.
6. Pre saune zabranjeno konzumiranje alkohola i obilnih obroka.
7. Nije preporučljivo nošenje bilo kakvih predmeta od metala na sebi dok ste u sauni.
8. Ne sme se stajati u sauni, isključivo se sedi ili leži.
9. Zabranjeno sipanje aroma direktno na kamenje. Arome za saunu isključivo osoblje kluba sipa i dozira u sauni.
10. Korišćenje saune je strogo zabranjeno osobama sa anginom pektoris, perikarditisom, nikarditisom, epilepsijom, tuberkolozom.
11. U sauni se može boraviti do 15 min.
12. Nakon izlaska iz saune obavezno hlađenje tela i to od periferije ka srcu , a glava na kraju.

Korišćenje saune je na sopstvenu odgovornost.