



PRAVILO KORIŠĆENJA INFRACRVENE SAUNE

Temperatura: do 50°C

Vlažnost: 5-15%

Benefiti: zračenje prodire u zglobove, kožu, mišiće i tkiva, ubrzava cirkulaciju i snabdeva tkiva i organe kiseonikom, pomaže sagorevanje masnog tkiva, eliminiše celulit

1. Infracrvena 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. Zabranjeno unošenje mobilnih telefona u saunu.
9. Ne sme se stajati u sauni, isključivo se sedi ili leži.
10. Korišćenje saune je strogo zabranjeno osobama sa, anginom pektoris perikarditisom, nikarditisom, epilepsijom, tuberkolozom.
11. U sauni se može boraviti najviše do 30 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.