

1. Przed wejściem do sauny należy dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem, a następnie dokładnie je osuszyć.
2. W saunie siedzimy lub leżymy na osobistym ręczniku kąpielowym.
3. Kąpiel w saunie rozpoczynamy od niższej ławy stopniowo przechodząc na wyższą.
4. Przebywamy w saunie tak długo, jak długo czujemy się komfortowo, zazwyczaj do 15 minut, przy czym przez ostatnie dwie minuty zaleca się zachowanie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
5. Z uwagi na duże różnice temperatur pomiędzy poziomami ławek należy wchodzić i schodzić z nich powoli, z krótkim (1 – 2 min.) odpoczynkiem na dolnym poziomie.
6. Nie wolno zeskakiwać z ławek.
7. Zabrania się polewania kamieni wodą.
8. Po wyjściu z sauny należy umyć ciało z potu i ochłodzić je pod natryskiem, dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody (nie musi być bardzo zimna).
9. W przerwie należy odpocząć w wygodnej pozycji, uzupełnić niedobór płynów w organizmie, pospacerować.
10. Przed kolejnym wejściem do sauny ponownie myjemy ciało pod prysznicem. Dalej postępujemy tak jak za pierwszym razem.
11. Dwukrotne wejście do sauny jest w zupełności wystarczającym zabiegiem dla naszego organizmu, natomiast więcej niż 3 cykle nie zwiększają już walorów zdrowotnych.

## **UWAGA**

Wszelkie zmiany samopoczucia wskazujące na nietolerancję kąpeli w saunie należy traktować poważnie, włącznie z przerywaniem dalszego korzystania z sauny.

### **TELEFONY ALARMOWE**

POGOTOWIE RATUNKOWE .....	999
STRAŻ POŻARNA.....	998
POLICJA .....	997
STRAŻ MIEJSKA .....	986
ALARMOWY dla tel. komórkowych .....	112

### **ADMINISTRATOR**

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Płock Sp. z o.o.  
Plac Celebry Papieskiej 1, 09-400 Płock  
tel. 24 367 26 86