



## Zasady korzystania z sauny na Ranczo Targówka

1. Korzystaj z sauny gdy jesteś wypoczęty.
2. Nie korzystaj z sauny na czczo i zaraz po posiłku.
3. Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa i higieny.
4. Weź kąpiel przed i po każdym seansie w saunie.
5. Zachowaj ciszę.
6. Uszanuj obecność innych użytkowników sauny.
7. Zakaz używania telefonów i innych urządzeń elektronicznych.
8. Po zakończeniu seansu uzupełnij płyny.
9. Przestrzegaj wskazanego czasu seansu w saunie.
10. Nieprawidłowości zgłoś obsłudze Rancza Targówka.
11. NIE dla strojów kąpielowych. Ciało owiń ręcznikiem.
12. Nie korzystaj z sauny przy przeciwwskazaniach zdrowotnych.
13. Nie korzystaj z sauny pod wpływem alkoholu.

Z sauny mogą korzystać prawie wszyscy. W niektórych kulturach saunowanie zaczyna się od dziecka i jest traktowane wręcz leczniczo. W czasach rzymskich sauny były nawet nazywane 'lekarzem dla ubogich'. Niemniej jednak nie jest wskazane korzystanie z saun dla osób, w tym osób z nadciśnieniem, z niewydolnością krążenia, z żylakami oraz w stanach silnej infekcji. Pełniejsza lista przeciwwskazań dostępna jest na stronie poradnika zdrowia. W przypadku wątpliwości warto skonsultować się z lekarzem.