

Regulamin korzystania z sauny

- ✓ Z sauny w hotelu Faltom należy korzystać w kostiumie kąpielowym.
- ✓ Do sauny należy wchodzić bez kłapek i z ręcznikiem, na którym się siada/leży.
- ✓ Do sauny zawsze wchodzi się z suchą skórą.
- ✓ W saunie nie należy przebywać w biżuterii, okularach i szklach kontaktowych.
- ✓ W przerwie i po zakończeniu korzystania z sauny wskazany jest wypoczynek na leżakach.
- ✓ Po każdorazowym wyjściu z sauny należy schłodzić ciało pod prysznicem.
- ✓ W razie pogorszenia się samopoczucia należy opuścić kabinę.
- ✓ Polewać kamienie w saunie wodą mogą tylko osoby wykonujące seanse zapachowe w saunie.
- ✓ Po wyjściu z sauny prysznic jest obowiązkowy.
- ✓ W saunie obowiązuje cisza.

Z sauny nie mogą korzystać osoby:

- ✓ chore na serce
- ✓ z nadciśnieniem
- ✓ po udarach
- ✓ z chorobami naczyń krwionośnych
- ✓ ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych
- ✓ z gorączką
- ✓ chore na tarczycę
- ✓ w ciąży
- ✓ chore na padaczkę (epilepsję)
- ✓ dzieci do lat 14

Zalety korzystania z sauny:

- ✓ pozytywnie działa na kondycję psychiczną i fizyczną
- ✓ oczyszcza skórę z toksyn
- ✓ pobudza aktywność układu krążenia
- ✓ wspomaga odchudzanie oraz walkę z cellulitem
- ✓ leczy schorzenia reumatyczne