

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

При себе:

- сменная обувь (сланцы);
- мыльные принадлежности;
- питьевая вода.
- большое полотенце;
- шерстяная или войлочная шапочка;

За несколько минут до первого захода в сауну следует выпить около литра жидкости. Это необходимо для того, чтобы не произошло обезвоживания организма в связи с большой потерей влаги выходящей с потом. После непродолжительного отдыха необходимо принять душ и хорошенько обтереть тело полотенцем. Голова при этом намочить не должна, иначе в парной она может перегреться. Перед заходом в парилку рекомендуется сделать ножные ванночки. Когда ноги разогреты, тело лучше потеет. Попав в парную, сначала следует располагаться на нижних ярусах, а затем постепенно переходить на верхние. Эта необходимая мера позволяет организму легче привыкнуть к высоким температурам и производить выведение шлаков постепенно.

ВАЖНО!

Перед посещением сауны снять все украшения, кольца. Обязательно отдыхать между посещениями парной, отдых очень важен. Во время отдыха принять теплый душ. Время посещения парной ограничить до 15—20 минут, время последующих посещений сокращать.

Полезно!

Посещение сауны рекомендуется в профилактических и лечебных целях при простудных заболеваниях, при нарушении кровообращения и обмена веществ, при воспалительных процессах в мочеполовой системе.

Сауна рекомендуется для закаливания организма, повышения его защитных сил, а также для избавления от лишнего веса.

В оздоровительных целях сауна рекомендуется при радикулите, астме и в начальной стадии гипертонии.

Противопоказания.

Нельзя посещать сауну людям, страдающим гипертиреозом, сахарным диабетом, хроническими заболеваниями почек, эпилепсией, тем, у кого обнаружены злокачественные опухоли.

Сауна противопоказана беременным при сроке от 3 и более месяцев, а так же детям до 4 лет. С 4-5-летнего возраста малышам необходимо заходить в парилку не более двух раз, причем, продолжительность нахождения в ней должна быть не дольше 5 минут. Важно, чтобы температура воздуха при этом не превышала 60-70 градусов.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- посещать сауну в нетрезвом состоянии и на голодный желудок;
- курить в сауне;
- без надобности поливать калильные камни во время парения.
- посещать сауну людям, страдающим гипертиреозом, сахарным диабетом, хроническими заболеваниями почек, эпилепсией, тем, у кого обнаружены злокачественные опухоли.
- пользоваться кремами и другими косметическими средствами (скарбы, маски) и жирными маслами.
- пользоваться венниками.

После посещения сауны просим обеспечить порядок.

Сертификат действителен

Директор ФСК ПАО «СТЗ»

_____ В.А. Мамочкин

Посещайте сауну и будьте здоровы!