



Памятка пациенту по услугам сауны в Центре культуры здоровья «Олимп Пять»

Основные правила пользования сауной

**Залогом успешного посещения сауны служит хорошее настроение у пациента,
принимающего паровые процедуры**

1. Перед посещением сауны необходима консультация врача. Имеются противопоказания.
2. Запрещается самостоятельно включать, выключать или регулировать температуру сауны (она работает в оптимальном для всех режиме 80-95°C).
3. Запрещается поливать камни с ароматическими добавками.
4. Запрещается использовать ароматические добавки для сауны.
5. Перед заходом в горячее помещение необходимо принять горячий (теплый) душ.
6. Перед посещением сауны снимите контактные линзы, украшения и часы.
7. В сауне запрещается использовать крема, скрабы и масла для тела.
8. На голову необходимо надеть легкую шерстяную шапочку (платок, косынка).
9. В первый заход рекомендовано пробыть в сауне не более 3-4 минут.
10. После первого выхода из сауны нужно сразу встать под холодный душ.
11. Длительность второго и третьего пребывания не больше 5 минут. После снова следует принять холодный душ.
12. Отдых между заходами в сауну должен быть 10-20 минут.
13. В случае появления недомоганий нажать кнопку «вызов персонала».
14. Более трех раз в сауну заходить не следует.
15. В заключение нужно отдохнуть минимум полчаса для восстановления нормальной температуры тела.

Заведующий отделением ЛФК _____

Я.М. Саввина