

Zasady sauny

Zaplanuj odpowiednio czas. Nie korzystaj z sauny bezpośrednio po posiłku ani na czczo. Włącz piec co najmniej 60 minut przed sesją — potrzebuje czasu, aby osiągnąć odpowiednią temperaturę.



Przed wejściem

1. **Wywietrz saunę** — uchyl drzwi na chwilę, potem zamknij szczelnie.
2. **Sprawdź piec** — upewnij się, że nic na nim ani obok niego nie leży.
3. **Weź prysznic** i dokładnie wytrzyj się do sucha.



W trakcie (8–15 min)

1. **Zawsze siądź lub leż na ręczniku** — skóra nie powinna dotykać drewnianych ław.
2. Kamienie polewaj wodą wyłącznie drewnianym czerpakiem, powoli i małymi porcjami.
3. Jedno wejście: 8–15 minut. Potem wyjdź i ostudź ciało.



Bezpieczne polewanie kamieni: nigdy nie lej wody bezpośrednio na odsłonięte grzałki.

- Nie używaj plastikowych ani metalowych przedmiotów do polewania kamieni.
- Olejki eteryczne rozcieńczaj w wodzie — 3–5 kropli na litr.
- Nigdy nie wlewaj czystego olejku bezpośrednio na kamienie — grozi zapłonem!

Ochłodzenie

1. Wyjdź na świeże powietrze i porusz się.
2. Ostudź ciało — prysznic lub splukanie chłodną wodą.
3. Odpocznij, zanim wrócisz do sauny.



 **Powtórz 2–3 razy**

Na koniec

1. Wyłącz piec — pokrętko czasu ustaw na „0”.
2. Zostaw uchylone drzwi na 10–15 minut, aby wewnątrz wyschło.
3. Odpocznij i uzupełnij płyny.



⊕ Nie korzystaj z sauny, jeśli masz ostrą infekcję lub gorączkę, chorobę układu krążenia, nadciśnienie lub jesteś w ciąży — skonsultuj się wcześniej z lekarzem. Osoby poniżej 18 lat — wyłącznie pod opieką dorosłych. Zakaz korzystania pod wpływem alkoholu. Nie manipuluj przy piecu ani instalacji elektrycznej.

W Zaciszu Drzew

Pokrzywianka 11, Jedlina Zdrój

biverio.pl/wzaciszudrzew/sauna-rules

