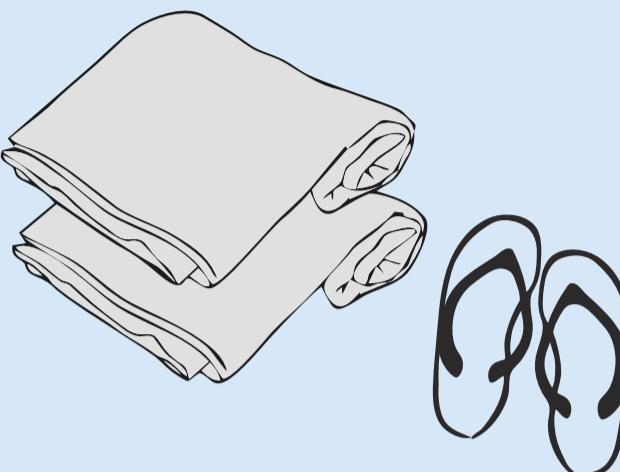


# Zasady poprawnego korzystania z sauny parowej

Rules for correct steam sauna bathing

Правила користування паровою сауною



Aby skorzystać z sauny powinno się posiadać klapki oraz co najmniej dwa czyste ręczniki, z których jeden służy do wycierania się, a drugi do położenia na ławę. Jeżeli wchodzimy do sauny parowej bez ubrania i ręcznika, wówczas potrzebny będzie tylko jeden ręcznik do wycierania się.

To use the sauna you should bring flip-flops and at least two clean towels. One towel is used for wiping and the other one to put on the bench. If you enter the steam sauna without clothes and a towel, then you need only one towel just for drying yourself.

Для відвідування сауни необхідно мати шльопанці та мінімум два чистих рушники, одним з яких можна витиратися, а інший класти на лавку. Якщо ви заходите в парову сауну без одягу і рушника, то вам знадобиться один рушник тільки для того, щоб витертися.



W saunie nie nosimy metalowych przedmiotów, które szybko się nagrzewając mogą spowodować bolesne oparzenia. Ze względu na szereg przeciwwskazań zdrowotnych nie nosimy kostiumów kąpielowych. Nie wnosimy aparatów, kamer lub telefonów i zachowujemy się cicho, aby nie przeszkadzać innym.

You should not wear metal objects, which heat up fast in sauna and may leave painful burns. Due to the number of health contraindications, do not wear bathing suit. Do not bring a camera or a telephone and keep quiet not to disturb the others.

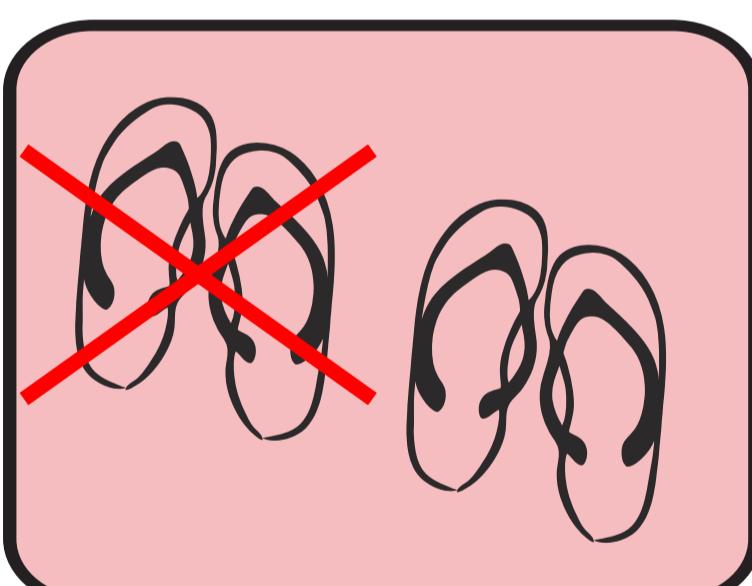
У сауні ми не носимо металевих предметів, які можуть швидко нагрітися і викликати хворобливі опіки. У зв'язку з рядом протипоказань за здоров'ям ми не носимо купальні костюми. Ми не беремо з собою фотоапаратів або телефонів і поводимося тихо, щоб не заважати іншим.



Przed wejściem do sauny rozbieramy się i myjemy pod prysznicem, następnie wycieramy się, co zwiększa efektywność pocenia się.

Before entering the sauna we undress and wash in the shower, then we dry ourselves, which increases the effectiveness of sweating.

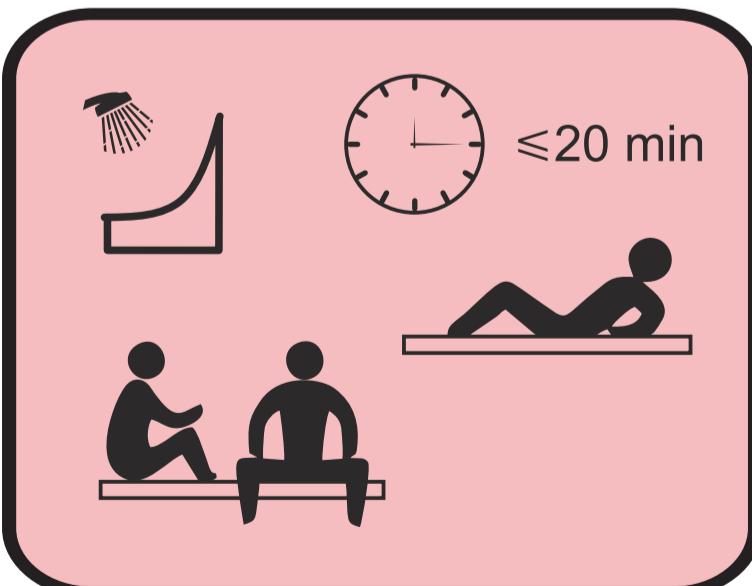
Перед входом в сауну ми роздягаємося і миємося під душем, потім витираємося, що підвищує ефективність потовиділення.



W saunie parowej podłoga jest stosunkowo zimna, dlatego możemy wchodzić do środka w klapkach lub bez. Ze względu na różnice temperatur wskazane jest siedzenie z kolanami podciagniętymi do ciała tak, aby stopy znalazły się w podobnej temperaturze co reszta ciała.

The floor in the steam sauna is relatively cold, so we can enter wearing flip-flops or bare footed. Due to the temperature differences, it is recommended sitting with the knees pulled up to the body so that the feet are at a similar temperature as the rest of the body.

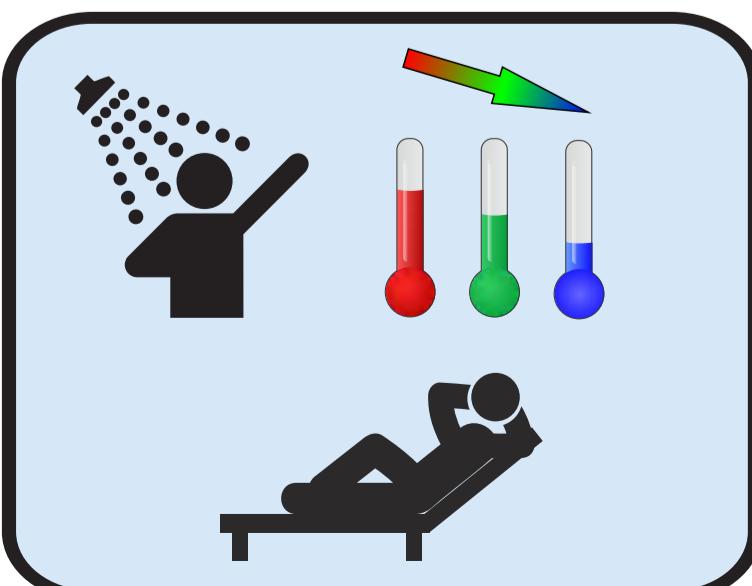
Підлога в паровій сауні відносно холодна, тому ми можемо заходити в шльопанцях або без них. Через різницю температур бажано сидіти, підтягнувши коліна до тіла, щоб температура ваших стоп була такою ж, як і решти тіла.



Po wejściu spłukujemy ławkę i siadamy na ręczniku lub gołym ciałem. Nie należy polewać czujnika temperatury. Sesja nie powinna przekroczyć 20 min. Ostatnie 2-3 min należy spędzić w pozycji siedzącej. W przypadku pogorszenia samopoczucia należy natychmiast opuścić saunę lub nacisnąć czerwony przycisk.

After entering we rinse the bench and then sit on a towel or naked directly on the bench. Do not pour water on the temperature sensor. The session should not exceed 20 minutes. The last 2-3 minutes should be spent in a sitting position. If you feel unwell, leave the sauna immediately or press the red button.

Після входу обполікуємо лаву і сідаємо на рушник або голим тілом. Не лийте воду на датчик температури. Сеанс не повинен перевищувати 20 хвилин. Останні 2-3 хвилини потрібно провести в положенні сидячи. Якщо вам погано, то негайно вийдіть із сауни або натисніть червону кнопку.



Po wyjściu spłukujemy pot ciepłą wodą (pot ma podobny skład do moczu), następnie schładzamy ciało. Odpoczywamy co najmniej tyle czasu, ile byliśmy w saunie. Sesję możemy powtórzyć 2-3 razy. Bezpośrednio po wyjściu z sauny nie należy korzystać z jacuzzi.

After leaving you should rinse the sweat with warm water (sweat has a similar composition to urine), then cool your body. You should rest at least as long as you are in the sauna. The session can be repeated 2-3 times. Do not use the jacuzzi immediately after leaving the sauna.

Після виходу змийте піт теплою водою (піт має схожий склад з сечею), потім охолодіть тіло. Відпочиваємо принаймні стільки часу, скільки були в сауні. Сеанс можна повторити 2-3 рази. Не використовуйте джакузі відразу після виходу з сауни.