1. Co należy zabrać ze sobą do Strefy Saun:

- Ręcznik bawełniany lub lniany– do owinięcia ciała podczas korzystania z sauny suchej
- Drugi ręcznik – do siedzenia lub leżenia w saunie, tak aby całe ciało miało kontakt z ręcznikiem.
- Trzeci ręcznik – do osuszenia ciała po prysznicu.
- Klapki – do poruszania się po strefie.
- Wodę do picia – aby uzupełniać płyny przed i po saunowaniu.

2. Jak przygotować się do wejścia do Strefy Saun:

- Weź prysznic – dokładnie umyj ciało.
- Osusz ciało – przed wejściem do sauny skóra powinna być sucha.
- Zdejmij biżuterię i zegarek – mogą się mocno nagrzewać i powodować oparzenia.
- Zdejmij strój kąpielowy – korzystaj jedynie z bawełnianego lub lnianego ręcznika.
- Odłóż telefon i inne urządzenia elektroniczne – wysoka temperatura może je uszkodzić.

Pływalnia Limanowska