

Všeobecné zásady používania súkromnej sauny

DESATORO SAUNOVANIA

1. V priestoroch sauny a ochladzovacej miestnosti nefajčte!
2. V šatni si všetko odložte, vezmite si so sebou len potreby na umývanie a dva väčšie uteráky alebo plachty.
3. Pred prvým vstupom do sauny sa umyte mydlom a poriadne sa osprchujte.
4. Pred každým vstupom do sauny si z povrchu tela zotrite vodu.
5. Do sauny si zoberte len uterák alebo plachtu, na ktorú si sadnete alebo ľahnete. V saune dýčajte len ústami! Suchý vzduch pri dýchaní nosom vysúša sliznicu a spôsobuje bolesti hlavy.
6. Pri potení masírujte povrch tela napr. vlastnou kefkou.
7. Po dokonalom prehriatí (8 až 15 minút) vyjdite zo sauny, opláchnite sa pod sprchou a ochladte sa v bazéniku, pokiaľ možno aj s hlavou, alebo aspoň zátylok. Pri pocite chladu sa vráťte z ochladzovacej miestnosti späť do sauny. Je vhodné mať na nohách napríklad gumené šľapky, žabky alebo stáť na rohoži, aby ste neprechladli od nôh.
8. Túto procedúru teplo – chlad opakujte podľa toho, ako sa budete cítiť, najlepšie trikrát.
9. Po poslednom ochladení sa opláchnite vlažnou vodou, nepoužívajte už mydlo.
10. V oddychovej miestnosti zostaňte aspoň polhodinu, stále bez oblečenia. Doprajte si ľahké jedlo, vodu, džús, mlieko, kávu alebo niečo slané. Absolútne nevhodné je pitie tvrdého alkoholu. Rušíte tým vplyv saunovania na svoj organizmus.

DÔLEŽITÉ!

Saunovanie je určené predovšetkým zdravým osobám. Osoby trpiace cievnymi a srdcovými chorobami môžu používať saunu po konzultácii s lekárom. Do sauny nemajú prístup osoby, ktoré trpia príznakmi akútneho ochorenia, najmä zápalmi dýchacích ciest, zvýšenými teplotami, kašľom, nádchou, hnačkou, bolesťami hlavy, malátnosťou. Ďalej osoby najmä s kožnými vyrážkami, otvorenými hnisajúcimi ranami a i.

