

ZASADY SAUNOWANIA

Przed skorzystaniem z kąpeli saunowych należy bezwzględnie upewnić się, że nie mamy do nich przeciwwskazań zdrowotnych.

Z kąpeli saunowych zaleca się korzystać minimum raz w tygodniu przeznaczając na to 1,5 godziny (optymalnie 2 godziny). Z sauny nie powinno się korzystać w pośpiechu, pamiętajmy, że jest to nasz relaks.

Podczas korzystania z sauny powinniśmy przynajmniej 2 razy (optymalnie 3 razy) wykonać cykle składające się z 3 faz:

- ✓ nagrzewanie ciała (kąpiel w saunie)
- ✓ schładzanie ciała (prysznic, basen, etc.),
- ✓ odpoczynek.

Przed skorzystaniem z sauny powinniśmy:

- ✓ nie objadać się, nie jeść obfitego posiłku na 2 godziny przed,
- ✓ załatwić potrzeby fizjologiczne,
- ✓ rozebrać się do naga oraz zdjąć wszelką biżuterię, zegarek i inne ozdoby z ciała,
- ✓ całe ciało dokładnie umyć pod prysznicem wodą i mydłem oraz dokładnie wytrzeć do sucha.

Przed każdym wejściem do pomieszczenia sauny/łaźni powinniśmy:

- ✓ całe ciało dokładnie wytrzeć do sucha,
- ✓ ogrzać stopy w gorącej wodzie, jeśli są zimne,
- ✓ zdjąć klapki.

Podczas przebywania w pomieszczeniu sauny suchej powinniśmy:

- ✓ dobrać ławkę do swoich potrzeb oraz możliwości, najlepiej zaczynając od najniższej a kończąc na najwyższej,
- ✓ odwinąć się z ręcznika tak aby jak największa powierzchnia ciała była wystawiona na działanie temperatury i wilgoci,
- ✓ usiąść i trzymać nogi na wysokości tułowia lub położyć się na ławie,
- ✓ podłożyć ręcznik pod każdą część ciała mającą kontakt z drewnem sauny,
- ✓ kontrolować czas, aby nie przebywać w saunie dłużej niż 15 minut,
- ✓ na chwilę przed wyjściem z sauny usiąść, jeśli leżeliśmy.

Podczas przebywania w pomieszczeniu łaźni parowej powinniśmy:

- ✓ zaraz po wejściu splukać siedzisko i miejsce pod nogi wodą z dostępnego w łaźni węża,
- ✓ usiąść lub położyć się całkiem nago na kafelkach siedziska,
- ✓ tuż przed wyjściem splukać siedzisko i miejsce pod nogi wodą z dostępnego w łaźni węża.

Po wyjściu z pomieszczenia sauny/łaźni powinniśmy:

- ✓ spłukać pot z ciała pod ciepłą wodą,
- ✓ schłodzić ciało biorąc zimny prysznic, pamiętając o tym, że schładzanie rozpoczynamy od części ciała, najbardziej oddalonych od serca, dopiero na końcu zalecane jest schładzanie karku i głowy,
- ✓ po prysznicu o ile to możliwe skorzystać ze zbiornika wody lub z grotty lodowej aby dokładnie schłodzić ciało,
- ✓ wypocząć minimum tyle czasu ile przebywało się w saunie, najlepiej w pozycji leżącej
- ✓ uzupełnić płyny.

Przed opuszczeniem sauny powinniśmy:

- ✓ wydłużyć ostatni odpoczynek do minimum 15-20 minut,
- ✓ umyć dokładnie całe ciało, ale bez użycia mydła.