

DESATERO SAUNY

- 1. V prostorách sauny včetně ochlazovny nekuřte.**
- 2. V šatně odložte vše – vezměte s sebou pouze mycí potřeby (ne však ve skle), jeden větší ručník nebo osušku a jedno prostěradlo.**
- 3. Před prvním vstupem do prohřívárny se umyjte teplou vodou a mýdlem a řádně se osprchujte.**
- 4. Před každým vstupem do prohřívárny setřete vodu z povrchu těla.**
- 5. Do prohřívárny si vezměte pouze prostěradlo, na které si sednete nebo lehnete. V prohřívárně sauny dýchejte normálně, jak jste zvyklí. Pokud je vzduch příliš horký, překryjte si ústa a nos dlaní.**
- 6. Při pocení masírujte povrch těla (např. vlastním kartáčem apod.)**
- 7. Po dokonalém prohřátí (8 až 12 minut) vyjděte z prohřívárny, opláchněte se pod sprchou a ochlad'te se v ochlazovacím bazénku (pokud možno i s hlavou, nebo aspoň zátylek). Při pocitu chladu se vraťte z ochlazovny do prohřívárny a celý cyklus znovu opakujte. Před tím se nezapomeňte osušit.**
- 8. Proceduru teplo – chlad opakujte alespoň třikrát.**
- 9. Po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou, nepoužívejte již mýdlo.**
- 10. V odpočívárně zůstaňte alespoň půl hodiny, stále bez oděvu, pouze v prostěradle. Poté si dopřejte lehké jídlo, minerálku – naprosto nevhodné je pití tvrdého alkoholu. Rušíte tím vliv lázně na svůj organismus.**