

# SAUNA - PROVOZNÍ ŘÁD

**Před vstupem prosím věnujte pozornost provozním a bezpečnostním pokynům u sauny.**

Maximální obsazenost 4-5osob. Osobám se zdravotním omezením je vstup povolen pouze s doprovodem dospělé osoby bez zdravotního omezení, dětem pouze v doprovodu rodičů.

Zdržte se jednání, které by vedlo ke zdravotním obtížím, úrazu nebo popálení o kamna sauny. Nepoškozujte ani neznečišťujte zařízení sauny. Podnapilým osobám je vstup do sauny zakázán.

## **PŘÍPRAVA**

Před vstupem do sauny si odložte veškeré oblečení, osprchujte a tělo osušte.

## **SAUNOVÁNÍ**

Pro regenerační účely se doporučuje teplota vzduchu mezi 80 – 100 stupni. Vyšší teplota je nevhodná. Nejvyšší teplota je u stropu až 110 stupňů a nejnižší na podlaze – okolo 40 stupňů. Do sauny vstupujte s osuškou na bosu. Usedněte nebo si lehněte na některou z lavic, která Vám nejlépe vyhovuje. Optimální teplota pro začátečníky by měla být cca 75 stupňů.

Při saunování se lehce masírujte. Doporučujeme sundat zlaté řetízky a šperky. Délka pobytu je značně rozdílná, většinou se hovoří okolo 10–15 minut. Je třeba zdůraznit, že při saunování děti dochází k přehřátí velmi rychle a tedy i délka pobytu v potírně musí být úměrně kratší. Spolehlivým ukazatelem skončení pobytu v potírně je nástup mohutného pocení.

V sauně Vám musí být příjemně.

## **OCHLAZOVÁNÍ**

Po saunování použijte studenou sprchu nebo venkovní koupací jezírko. S ochlazováním začínejte od dolních končetin.

V zimních měsících je možno k ochlazení použít sněhu. Po určité době začne každý pociťovat chlad, někdy až mrazení a bodání, a to je ten nejlepší okamžik pro ukončení procedury.

Po usušení je možno vykonat několik relaxačních protahovacích pohybů. Odpočiňte si a podle osobní potřeby vstupte opět do sauny.

Během odpočinku nezapomeňte doplňovat tekutiny!!

## **2 a 3 FÁZE SAUNOVÁNÍ**

Pro správný účel kvalitního saunování se snažte saunovací proces opakovat 3x.

Po 3 fázi saunování se důkladně osprchujte mýdlem a odpočiňte si.

## **OŠETŘENÍ POKOŽKY A NÁSLEDNÁ RELAXACE**

Ošetřete si vysušenou pokožku krémem nebo olejem. Dopřejte si příjemnou relaxační masáž a klidnou chůzi na čerstvém vzduchu.