

# Obecné zásady pro použití privátní sauny

## DESATERO SAUNOVÁNÍ

1. V prostorách sauny a ochlazovny nekuřte!
2. V šatně si vše odložte, vezměte s sebou pouze mycí potřeby a dva větší ručníky či prostěradla.
3. Před prvním vstupem do sauny se umyjte mýdlem a řádně osprchujte.
4. Před každým vstupem do sauny setřete vodu z povrchu těla.
5. Do sauny si vezměte jen ručník či prostěradlo, na které si sednete nebo lehnete. V sauně dýchejte jen ústy! Suchý vzduch při dýchání nosem vysušuje sliznici a způsobuje bolesti hlavy.
6. Při pocení masírujte povrch těla např. vlastním kartáčem.
7. Po dokonalém prohřátí (8 až 15 minut), vyjděte ze sauny, opláchněte se pod sprchou a ochladte se v bazénku, pokud možno i s hlavou, nebo alespoň zátylek. Při pocitu chladu se vraťte z ochlazovny zpět do sauny. Je vhodné mít na nohou například gumové pantofle, žabky nebo stát na rohoži, abyste neprochladli od nohou.
8. Tuto proceduru teplo – chlad opakujte dle pocitu, nejlépe třikrát.
9. Po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou, nepoužívejte již mýdlo.
10. V odpočívárně zůstaňte alespoň půl hodiny, stále bez oděvu. Dopřejte si lehké jídlo, vodu, džus, mléko, kávu, nebo něco slaného. Naprosto nevhodné je pití tvrdého alkoholu. Rušíte tím vliv lázně na svůj organismus.

### DŮLEŽITÉ!

Lázeň v sauně je určena především zdravým osobám. Osoby trpící cévními a srdečními nemocemi mohou používat saunu po domluvě s lékařem. Do sauny nemají přístup osoby, které trpí příznaky akutního onemocnění, zejména záněty cest dýchacích, se zvýšenými teplotami, kašlem, rýmou, průjmem, bolestmi hlavy, malátností. Dále osoby nemocné zejména kožními vyrážkami, otevřenými hnisajícími ranami aj.

