

Saunařské desatero

1. Před vstupem v šatně odložte veškerý oděv, prádlo, obuv a ozdoby (šperky, hodinky a jiné), vezměte si ručník, prostěradlo.
2. V očistných sprchách se důkladně omyjte mýdlem, osprchujte se teplou vodou a před vstupem do prohřívárny se osušte.
3. Při první návštěvě prohřívárny si sedněte nebo lehněte na vlastní prostěradlo, které umístíte pod celé své tělo, včetně chodidel. Při pocení je třeba masírovat pokožku rukama nebo vlastním kartáčem.
4. Po odchodu z prohřívárny si teplou vodou osprchujte celé tělo a jděte se ochladit do ochlazovacího bazénku. K ochlazení můžete použít i sprchu.
5. Do bazénku vstupujte pomalu a ponořte pod vodu celé tělo včetně hlavy.
6. Před dalším vstupem do prohřívárny se osušte a lehněte si na vyšší lavici. Vyšším teplotám je lépe vystavovat končetiny než hlavu.
7. Střídání prohřátí a ochlazení se obvykle opakuje 3x. Malé děti by se měly saunovat na nejnižší prýčně po kratší dobu (cca 5 min). Po posledním prohřátí a ochlazení se osprchujte vlažnou vodou a omyjte vlasy šamponem.
8. Do odpočívárny vstupujte po dostatečném ochlazení, na lehátku se přikryjte a odpočívejte. Dopřejte klid sobě, ale i ostatním.
9. Vypocené tekutiny doplňujte minerálními vodami a ovocnými šťávami. Měli byste doplnit stejné množství vody, které jste vypotili. Při dodržení zásad je to asi 2,5 - 3 litry vody.
10. Po sauně vynechte intenzivní tělesnou námahu. Vhodná je chůze pěšky k domovu. Vysušenou pokožku je dobré ošetřit krémem. Pokud následuje nerušený spánek, je skvělý pocit ze saunování zaručen.