

Saunařské desatero

1. V celém objektu sauny se nekouří.
2. V šatně odložte vše, vezměte s sebou pouze mycí potřeby, prostěradlo a ručník.
3. Ve sprše se omyjte teplou vodou a mýdlem, je vhodné si namočit i vlasy. Šamponem vlasy umýváme až před posledním vstupem do prohřívárny či před odchodem do odpočívárny.
4. Před vstupem do prohřívárny se osušte ručníkem.
5. Do prohřívárny si bereme jen prostěradlo na sezení či lehnutí.
6. Při pocení si masírujte kůži končetin i trupu prsty, dlaní, žínkou či kartáčem
7. Po dokonalém prohřátí - obvykle 8 až 12 minut - vyjděte z prohřívárny, opláchněte studenou vodou pot a ochladte se v bazénku (max. 2 min.), pokud možno i hlavu, alespoň zátylek.
8. Proceduru vyhřátí - ochlazení, opakujte alespoň třikrát.
9. Po posledním ochlazení před odchodem do odpočívárny se opláchněte vlažnou vodou, není již třeba používat mýdlo.
10. Skončíte-li saunování, chvíli si odpočiňte (zejména po více než trojí výměně horka a chladu), doplňte vypocenou vodu, sůl a vitamin C přírodními ovocnými šťávami do 20 min., alkohol vynechte, ruší účinek saunování.

Saunování dopřává osvěžující a vydatný spánek

a druhý den probuzení s novým elánem k životu.