

Zasady poprawnego saunowania:

I. Przygotowanie do saunowania:

1. Przed wejściem do sauny należy zdjąć biżuterię i wszelkie metalowe przedmioty.
2. Zaleca się wzięcie prysznic z użyciem mydła i dokładne osuszenie ciała przed wejściem do sauny.
3. Nie należy korzystać z sauny na czczo ani bezpośrednio po obfitym posiłku (zaleca się lekki posiłek 1-2 godziny wcześniej).
4. Przed wejściem do sauny należy skorzystać z toalety.
5. Do sauny należy zabrać dwa ręczniki: jeden do siedzenia/leżenia (tak, aby żadna część ciała nie stykała się z drewnem/kafelkami), drugi do wycierania się.
6. W saunie suchej należy używać kłapek bez metalowych elementów.

II. Podczas saunowania:

1. Pojedyncza sesja w saunie nie powinna trwać dłużej niż 15 minut.
2. W saunie należy siedzieć lub leżeć na ręczniku.
3. Zaleca się odbycie 2-3 cykli saunowania, z których każdy składa się z nagrzewania ciała, schładzania i odpoczynku.
4. Podczas pobytu w saunie należy dbać o ciszę i nie używać telefonów komórkowych.
5. Po wyjściu z sauny suchej/drewnianej należy przed schłodzeniem usiąść na chwilę na niższym poziomie, jeśli się leżało.
6. Dla optymalnych korzyści zdrowotnych i higieny, zaleca się saunowanie beztekstylne (nago).

III. Po saunowaniu:

1. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało zimną wodą (prysznicem, zaczynając od stóp i kończyn, kierując strumień ku sercu i opcjonalnie w balii z zimną wodą).
2. Po schłodzeniu należy odpocząć przez około 20-30 minut, uzupełniając płyny (np. wodą mineralną lub sokami owocowymi).
3. Bezpośrednio po saunowaniu nie zaleca się podejmowania wysiłku fizycznego.
4. Po ostatnim cyklu saunowania należy dokładnie umyć całe ciało (bez użycia mydła) i zdezynfekować stopy.

Ograniczenia zdrowotne (Przeciwwskazania do korzystania z sauny):

Przed rozpoczęciem regularnego saunowania należy skonsultować się z lekarzem, szczególnie w przypadku:

- chorób serca i problemów z krążeniem,
- ostrych infekcji i gorączki,
- chorób przewlekłych,
- ciąży,
- stanów zapalnych,
- padaczki,
- jaskry,
- chorób psychicznych,
- niedawno przebytych operacji.

Należy przerwać seans i opuścić saunę w przypadku odczuwania osłabienia, zawrotów głowy, nudności lub innych niepokojących objawów.

