

Szauna házirend

A szaunát mindenki csak saját felelősségére használhatja!

Szaunázás előtt zuhanyozzon le.

A szaunában a törölköző, vagy ülőkendő használata kötelező!

Saját és mások higiénája érdekében papucsát hagyja a szaunán kívül!

Mindig szánjon elég időt a szaunázásra. Egy menet során 5-15 percnél többet ne töltsön a szaunában, ha jólesik, ezt két-három alkalommal ismételje meg. A szaunázások között hideg, vagy langyos vízzel zuhanyozzon le, és 5-15 percet pihenjen.

Érdeemes a szaunakályha köveit gyakran locsolni, mert ekkor a páratartalommal együtt a levegő iontartalma is megnövekszik, ami nyugtatóan hat az agyra.

Szaunázás után hideg, vagy langyos vízzel zuhanyozzon, így elkerülhető a pórusok hirtelen összehúzódása és az ebből adódó kellemetlen utóizzadás.

A szaunázás befejezése után 15-20 percet feltétlenül pihenéssel, relaxálással töltsön. Így van ideje az elvesztett folyadékmennyiség (feltétlenül szükséges: 0,5-1 liter) pótlására, illetve teste visszaállhat a normális hőmérsékletre.

Soha ne feledkezzen meg a finnek szaunázási jelszaváról: "Feel so good", azaz "Érezd jól magad", mely azt jelenti, hogy ha mindenki saját tapasztalatai és igényei szerint alakítja ki szaunázási szokásait, akkor a szaunázás minden esetben felüdülést, testi-szellemi megnyugvást ad.

A szaunát nem használhatják:

- magas vérnyomásban szenvedők
- szív- és érrendszeri megbetegedésben szenvedők
- beteg, lázas állapotban lévők
- gyulladásszerű megbetegedésben szenvedők