

# **Sauna – provozní instrukce**

## **Příprava**

Před vstupem do sauny si odložte veškeré oblečení, osprchujte se za použití mýdla a následně tělo osušte. Nastavená teplota sauny je 90 stupňů. Na požádání je možné teplotu upravit podle požadavku hostů. S ovládáním sauny je oprávněn manipulovat jen personál. Saunovací osušky a prostěradla nevynášejte mimo prostory sauny, po použití je odložte do připravené nádoby.

## **Saunování**

Doporučená teplota vzduchu pro regenerační účely je mezi 80 – 100 stupni. Vyšší teplota není vhodná pro každého. Nejvyšší teplota je u stropu až 110 stupňů a nejnižší u podlahy, cca 45 stupňů. Do sauny vstupujte v saunovacím prostěradle a na boso. Osušku používejte jako podklad na lehátka nebo sedátka v sauně a odpočinkové místnosti. Usedněte nebo ulehňte na některou z lavic, která Vám nejlépe vyhovuje z hlediska teploty a polohy. Optimální teplota pro začátečníky by měla být cca 75 stupňů. Doporučujeme sundat hodinky, řetízky a šperky. Délka pobytu závisí na osobní preferenci a zkušenosti se saunováním. Obecně se doporučuje okolo 10–15 minut. V sauně Vám musí být příjemně.

Je třeba zdůraznit, že při saunování dětí dochází k přehřátí velmi rychle, a tedy i délka pobytu v sauně musí být úměrně kratší.

## **Ochlazování**

Po saunování použijte pro ochlazení studenou sprchu, se kterou vždy začínejte od dolních končetin. V zimních měsících je možno k ochlazení použít sněhu nebo vědra s vodou. Po určité době ochlazování začnete pociťovat chlad, někdy až mrazení a bodání. To je správný okamžik pro ukončení procedury. Po usušení je možno provést relaxační protahovací pohyby. Odpočiňte si a podle osobní potřeby vstupte opět do sauny. Během odpočinku nezapomeňte doplňovat tekutiny!

## **Druhá a třetí fáze saunování**

Pro dosažení optimálního výsledku kvalitního saunování se doporučuje saunovací proces opakovat 3x. Po 3 fázi saunování se důkladně osprchujte mýdlem a odpočiňte si.

## **Relaxace a ošetření pokožky**

Saunování vysušuje Vaši pokožku, doporučujeme ošetření kvalitním krémem nebo olejem. Po zbytek dne se vyvarujte fyzické námahy, doporučujeme klidový režim a procházky.