

ZÁSADY SPRÁVNEHO SAUNOVANIA

Všeobecným predpokladom správneho a príjemného saunovania:

- mali by sme byť zdraví, v pohode, v klúde
- mali by sme si vyhradiť dobu cca 120 - 180min.
- nemali by sme byť hladní, ani nasýtení



Povinnosťou návštevníka je správať sa podľa pokynov prevádzkovateľa:

- v priebehu saunovania je návštevník zásadne nahý (z hygienických a fyziologických dôvodov)
- návštevník dbá na udržiavanie hygieny v priestoroch saunového sveta
- v odpočinkovej miestnosti používa zásadne vlastnú osušku a plachtu
- v priestoroch plavárne, teda aj saunového sveta je prísne zakázané fajčiť, požívať svoje potraviny a nápoje
- v priestoroch saunového sveta je potrebné zachovávať pokoj a ticho, preto je zakázané telefonovať a hlasito rozprávať
- prísne je zakázané vstupovať do priestorov sáun v podnapitom stave alebo požívať alkoholické nápoje!

Použitie saun:

- saunovanie je určené pre zdravé osoby a každý návštevník ho podstupuje na vlastnú zodpovednosť
- neodporúča sa osobám trpiacim srdcovo-cievnyimi ochoreniami, osobám po čerstvom infarkte myokardu, osobám s kovovým implantátom alebo kardiostimulátorom a tiež osobám trpiacim zápalovými ochoreniami vnútorných orgánov (žlčníka, pankreasu, vaječníkov, semenníkov, obličiek) a ochoreniami dýchacieho systému
- pobyt v saune sa neodporúča ani osobám trpiacim psychózami, klaustrofóbiou, epilepsiou, hypertyreózou, kachexiou
- do sauny nemajú prístup osoby, ktoré trpia príznakmi akútneho ochorenia, najmä zápalmi dýchacích ciest, so zvýšenými teplotami, kašľom, nádchou, hnačkami, bolesťami hlavy, malátnosťou, kožnými vyrážkami, otvorenými hnisavými alebo krvavými ranami a pod.
- vstup nie je povolený ani osobám, ktoré trpia prenosnými chorobami a tiež bacilonosičom, ako i osobám, u ktorých sa v najbližšom okolí vyskytla prenosná choroba
- chorí, trpiaci inými chorobami, než sú vyššie uvedené absolvujú saunovanie na vlastnú zodpovednosť, aj keď si vyžiadali radu lekára

Správny postup saunovania:

- v šatni si odložte odev a obuv, od obsluhy si prevezmite čistú plachtu
- osprchujte sa, umyte sa mydlom, pred vstupom do sauny sa dobre osušte
- pri vstupe do sauny musí byť návštevník nahý, bez plaviek
- v saune si sadnite alebo ľahnite a zostaňte tak dlho, pokiaľ nie ste dostatočne prehriatí
- po odchode zo sauny sa osprchujte a ochladte studenou vodou
- cyklus prehriatia a ochladenia opakujte aspoň 3x
- po poslednom cykle sa tiež osprchujte
- tekutiny po cykle prehriatia si dopĺňajte výhradne nealkoholickými nápojmi.

ZÁSADY SAUNOVANIA PRI VSTUPE DO SAUNY

Pred vstupom do priestorov sauny je nutné dôkladne sa **osprchovať teplou vodou a umyť sa mydlom a následne osušiť suchým uterákom.**

Prečo?

V každej saune je nutné dodržiavať základné hygienické návyky a tak zabrániť tak šíreniu rôznych chorôb a infekcií

Uľahčíme tak telu otváranie pórov, zbavíme sa povrchových nečistôt a pripravíme telo na saunovanie.

Aby sme nezvyšovali vlhkosť v suchej saune

Do SUCHEJ SAUNY

- vstupujeme až po dôkladnom utretí a nahí, zabalení v saunovacej plachte alebo osuške.
- V saune si pod každú časť tela podložíme uterák alebo plachtu.
- Najlepšie je, keď v samotnej saune už nie sme zabalení.
- Vstupovať do sauny v plavkách je nevhodné. Škodíme sebe, ostatným saunujúcim sa, aj plavkám.

Do PARNEJ SAUNY

- vstupujeme bez plachty.
- V každej parnej saune by mala byť hadica na osprchovanie sedadla, aby sme si mohli sadnúť na čisto opláchnuté miesto.
- Na lavicu si sadáme nahí poprípade sa môžeme položiť malým uteráčikom.
- Keby sme tu sedeli v plachte alebo osuške na saunovanie, po vyjdení z pary by bola mokrá a nevhodná na použitie do fínskej sauny.
- Po skončení, samozrejme lavicu na ktorej sme sedeli opäť osprchujeme.

ZÁSADY SAUNOVANIA FÁZA POTENIA

V saune si vyberieme stupeň na ktorom sa budeme saunovať podľa vlastnej kondície. Čím vyššie sedíme tým je teplejšie.

DÝCHANIE:

- Dýchajte nosom
- Nenadychujte sa zhlboka, ale pozvoľna
- Určite nedýchajte ústami!

TEPLOTA

Optimálna TEPLOTA v suchej saune

- Pri teplotách okolo 70 – 90° C sa doporučuje saunovať 8 až 12 minút. Pri nižšom stupni okolo 15 minút medzi 80-100°C
- Vyššia teplota je pre regeneračné účinky nevhodná
- Max. teplota pri stope by nemala presiahnuť teplotu 110°C a min. na podlahe by nemala klesnúť pod 40°C

Optimálna TEPLOTA vo vlhkej saune

- teplota okolitého vzduchu vo vlhkej saune sa pohybuje v rozmedzí 45 – 55°C

Optimálna VLHKOSŤ v suchej saune

- relatívna vlhkosť okolitého vzduchu by mala byť 5%

Optimálna VLHKOSŤ vo vlhkej saune

- relatívna vlhkosť okolitého vzduchu je 100%

DĹŽKA POBYTU

- Máme niekoľko druhov sáun a v každej je doporučená iná dĺžka pobytu v nej
- Väčšinou býva na každej saune doporučená doba napísaná
- Napriek tomu sa naozaj jedná o doporučenú dobu a každý by sa mal v prvom rade riadiť svojimi vlastnými pocitmi
- Čiže v saune zotrváme presne tak dlho ako nám je to príjemné – sauna je individuálny pôžitok
- Všeobecne platí, že keď sa človeku začne horšie dýchať, keď ho začnú páliť rôzne časti tela, alebo keď začne mať nepríjemné pocity, prípadne až nevoľno, mal by saunu opustiť
- Neexistuje žiadna odporúčaná doba, ktorú by sme museli dodržiavať.
- Teplotu však môžeme regulovať aj zmenou polohy sedenia – premiestnením sa na nižšiu alebo vyššiu lavicu. Niekomu je príjemných 5 minút na najnižšej lavici, niekto zas potrebuje 15 minút úplne hore.
- Počas saunovania je najlepšie ležať alebo sedieť s vyloženými nohami, aby bolo telo v jednej teplotnej úrovni.
- Účinok tepla môžeme zvýšiť kartáčovaním

POLOHA TELA

- v ľahu
- v sede tak, že nohy by mali byť umiestnené na rovnakej lavici, na ktorej sedíme

Ak totiž sedíme klasicky ako na stoličke, vzniká obrovský teplotný rozdiel medzi jednotlivými partiami tela a to nieje pre organizmus dobré.

Dochádza tak k veľkému namáhaniu termoregulačného mechanizmu, čo môže mať za následok závrate alebo bolesti hlavy.

ZÁSADY SAUNOVANIA O CHLADZOVANIE

Správny proces ochladzovania by mal mať 3 etapy:

1. po vyjdení zo sauny nám začne byť chladnejšie a pocítíme úľavu
2. potom by sa mal človek osprchovať studenou vodou a mal vstúpiť do studeného kúpeľa
3. vystúpiť z ľadového bazéna až mu začne byť chladno

- Po vyjdení zo sauny sa VŽDY osprchujeme!
- V žiadnom prípade nevstupujeme do ochladzovacieho bazéna bez osprchovania!
- **len si predstavte, že osoba pred vami tam spláchne všetok pot a vypotené nečistoty a Vy sa idete do takého bazéna ochladiť! URČITE NEPRÍJEMNÁ PREDSTAVA, čo myslíte? Bohužiaľ je to častá realita v našich saunách – je čas ZMENIŤ TO!**
- Nedoporučuje sa do bazénika priamo skočiť
- Do ochladzovacieho bazéna je najlepšie vstupovať pomaly – hlavne starším osobám, pretože vtedy dôjde k rýchlemu zvýšeniu krvného tlaku a môže to mať vážne následky – oslabenie cievnych stien, krvné výrony
- a zotrvať tam, kým sa nedostaví pocit chladu – niekedy až pocit mrazu bodania – vtedy je najlepšie procedúru ukončiť. U niekoho to je 5 sekúnd u iného aj 2 minúty.
- vo vode sa nepohybujeme – ohrievame vodu tesne okolo tela a ochladzovanie nebude také intenzívne

ZÁSADY SAUNOVANIA R E G E N E R Á C I A

- po ochladení nasleduje odpočinok, ktorý by mal trvať minimálne tak dlho, ako sme boli v saune.
- ideme do odpočívare, zavinieme sa do plachty a zotrváme v klúde
- úplne najlepšie je, ak máme možnosť vyjsť na čerstvý vzduch
- počkáme niekoľko minút, kým sa telo nevráti do svojho pôvodného stavu bez nejakých iných prejavov
- Telo po saune ocení zvýšený prísun kyslíka.
- Samozrejmosťou je doplnenie tekutín – samozrejme nealkoholických

Tento proces opakujeme asi 3 krát.

Samozrejme, záleží od toho, koľko času máme k dispozícii.

V prípade že máme viac času, môžeme predĺžiť prestávky medzi jednotlivými saunovaniami a saunovanie môžeme opakovať aj viac krát.

Aj keď väčší počet sa na regeneráciu nedoporučuje.

Jedlo: Do sauny nechodíte s plným žalúdkom, tiež nie hladní, ani bezprostredne po veľkej telesnej námahe.

V prestávkach môžeme aj zjesť ľahšie jedlo.

Ideálne je ovocie a zelenina.

Po skončení saunovania by sme si mali ešte oddýchnuť a relaxovať.

Po záverečnom saunovaní sa už neumývame mydlom

Príjemným zakončením saunovania je masáž

Infračervenú terapiu najlepšie využijete, ak teplotu nastavíte na najvyššiu hodnotu. Počas celého saunovania tak bude vaše telo využívať plný výkon infračerveného žiarenia. Ak teplotu nastavíte na nižšiu hodnotu, ohrievače sa budú priebežne vypínať a znovu zapínať, aby udržala nastavenú teplotu. Keďže priame pôsobenie infračervených lúčov má ďaleko vyššiu účinky ako pôsobenie samotnej vysokej teploty v saune, prichádzali by ste tak v niektorých intervaloch saunovanie o časť terapeutických účinkov. Teplotu vo

vnútri [infrasauny](#) môžete okrem znížením nastavenej teploty tiež do istej miery regulovať pohyblivou strešné ventiláciou alebo pootvorením dverí.

- Pred saunovaním sa osprchujte a utrite sa dosucha.
- Rovnako ako vo fínskej saune používajte aspoň 2-3 uteráky alebo osušky. Sed'te na jednej osuške, aby ste mali dobré vypodloženie. Ďalšiu osušku položte na podlahu pre absorpciu potu a tretiu osušku si dajte cez kolená pre časté stieranie potu. Tým podporíte ďalšie potenie.
- Môžete si zobrať so sebou do infrasauny hrubú špongiu alebo uterák a vo chvíli, keď sa začnete potiť, si ňou môžete utierať tvár. Vďaka tomu odstránite odumreté kožné bunky a vaša pokožka sa tým omladí a bude vypadáť hladšia. Tak isto to môžete robiť na ostatných častiach tela, a to aj pomocou **uteráka, kefy alebo peelihgovej soli**.
 - o Najlepšia doba pre saunovanie je ráno. Krátko po prebudení sa ľahko natiahnite, potom sa vypotíte v infrasaune, osprchujte a nakoniec vypíte niekoľko pohárov čistej vody. Takáto ranná procedúra vám dodá potrebnú energiu na celý deň. Ak máte naopak problémy so spaním, môžete použiť infrasaunu večer. Pokojný a uvoľnený stav zaistený saunovaním vám pomôže ľahšie a lepšie zaspáť.
 - o Pri saunovaní v infrasaune je najlepšia poloha v sede a nie poležiačky. Ohrievač ŠÚ totiž umiestnené tak, aby najviac úžitku zo žiarenia poskytla osobe sediacej vo vzpriamenej polohe s chodidlami na úrovni lavice.
 - o Nie je dôležité, aká teplota je vo vnútri infrasauny, keď do nej vstúpíte. Výrazné potenie totiž nastáva až cca po 15 minútach. Z tohto dôvodu nie je nutné čakať, až sa infrasauna naplno rozohreje. Najlepším riešením je vstúpiť do nej pri jej zapnutí a zahrievať sa spoločne so saunou.
 - o Po dokončení saunovania nie je ideálne sa okamžite sprchovať. Vaše telo sa totiž počas saunovania zahrialo, bude sa aj naďalej po určitú dobu potiť aj po vypnutí výhrevných jednotiek, dokonca aj po opustení infrasauny. Posad'te sa v infrasaune s otvorenými dverami a nechajte vaše telo potiť, zatiaľ čo sa bude ochladzovať. Akonáhle sa budete cítiť dostatočne príjemne, dajte si vlažnou (nie studenú) sprchu pre úplné opláchnutie potu z vášho tela. Po použití infrasauny sa neodporúča používať mydlo, sprchové gély ani iné prípravky, pretože vaše póry budú otvorené a tieto látky by ich mohli zaniest.
 - o Po saunovaní je dôležité doplniť tekutiny stratené počas saunovania. Ideálnym nápojom je čistá voda, ktorá nevráti telu späť kalórie spálené počas saunovania.
- Nepoužívajte infrasaunu bezprostredne po namáhavom cvičení. Počkajte aspoň 15 minút, aby sa vaše telo ochladilo.

ZÁSADY SPRÁVNEHO SAUNOVANIA

Všeobecným predpokladom správneho a príjemného saunovania:

- mali by sme byť zdraví, v pohode, v klude
- mali by sme si vyhradiť dobu cca 120 - 180min.
- nemali by sme byť hladní, ani nasýtení



Povinnosťou návštevníka je správať sa podľa pokynov prevádzkovateľa:

- v priebehu saunovania je návštevník zásadne nahý (z hygienických a fyziologických dôvodov)
- návštevník dbá na udržiavanie hygieny v priestoroch saunového sveta
- v odpočinkovej miestnosti používa zásadne vlastnú osušku a plachtu
- v priestoroch plavárne, teda aj saunového sveta je prísne zakázané fajčiť, požívať svoje potraviny a nápoje
- v priestoroch saunového sveta je potrebné zachovávať pokoj a ticho, preto je zakázané telefonovať a hlasito rozprávať
- prísne je zakázané vstupovať do priestorov sáun v podnapitom stave alebo požívať alkoholické nápoje!

Použitie saun:

- saunovanie je určené pre zdravé osoby a každý návštevník ho podstupuje na vlastnú zodpovednosť
- neodporúča sa osobám trpiacim srdcovo-cievnyimi ochoreniami, osobám po čerstvom infarkte myokardu, osobám s kovovým implantátom alebo kardiostimulátorom a tiež osobám trpiacim zápalovými ochoreniami vnútorných orgánov (žlčníka, pankreasu, vaječníkov, semenníkov, obličiek) a ochoreniami dýchacieho systému
- pobyt v saune sa neodporúča ani osobám trpiacim psychózami, klaustrofóbiou, epilepsiou, hypertyreózou, kachexiou
- do sauny nemajú prístup osoby, ktoré trpia príznakmi akútneho ochorenia, najmä zápalmi dýchacích ciest, so zvýšenými teplotami, kašľom, nádchou, hnačkami, bolesťami hlavy, malátnosťou, kožnými vyrážkami, otvorenými hnisavými alebo krvavými ranami a pod.
- vstup nie je povolený ani osobám, ktoré trpia prenosnými chorobami a tiež bacilonosičom, ako i osobám, u ktorých sa v najbližšom okolí vyskytla prenosná choroba
- chorí, trpiaci inými chorobami, než sú vyššie uvedené absolvujú saunovanie na vlastnú zodpovednosť, aj keď si vyžiadali radu lekára

Správny postup saunovania:

- v šatni si odložte odev a obuv, od obsluhy si prevezmite čistú plachtu
- osprchujte sa, umyte sa mydlom, pred vstupom do sauny sa dobre osušte
- pri vstupe do sauny musí byť návštevník nahý, bez plaviek
- v saune si sadnite alebo ľahnite a zostaňte tak dlho, pokiaľ nie ste dostatočne prehriatí
- po odchode zo sauny sa osprchujte a ochladte studenou vodou
- cyklus prehriatia a ochladenia opakujte aspoň 3x
- po poslednom cykle sa tiež osprchujte
- tekutiny po cykle prehriatia si dopĺňajte výhradne nealkoholickými nápojmi.

UPOZORNENIA – VAROVANIA!

- Nedotýkajte sa piecky, keď je horúca! Kamene a vonkajší obal piecky Vás môžu popáliť.
- Nelejte veľa vody na kamene! Vyparujúca sa voda je vriaca.
- Konzultujte s lekárom akékoľvek obmedzenia spojené so saunovaním.
- Nedovoľte deťom približovať sa k piecke.
- Buďte opatrní, podlaha a stupienky v saune môžu byť klzké.
- Nikdy nechodte do sauny po požití alkoholických nápojov, silných liekov alebo iných omamných látok.