

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.

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 piečke.
- Budte opatrní, podlaha a stupienky v saune môžu byť klzké.
- Nikdy nechodte do sauny po požití alkoholických nápojov, silných liekov alebo iných omamných látok.