

SAUNA

Pokyny pro provoz sauny

1. Používejte 2 ručníky. Na jednom se sedí, do druhého se utírá.
2. Do sauny se vstupuje zásadně bez plavek a po osušení celého těla
 - 2.1. Nebezpečí přiškvaření umělé hmoty
 - 2.2. Plavky izolují a nepustí teplo k tělu
 - 2.3. Pot se vsakuje do plavek, dělá mokré fleky a následně se odpařuje a mění vlhkost v sauně. (suna je suchá, nikoli pára)
 - 2.4. Zákaz nošení jídla a pití do sauny. Občerstvit se můžete v odpočívárně.
 - 2.5. Zákaz vnášení skleněných lahví s pitím nebo šampony do prostoru sauny i odpočívárny.
 - 2.6. V odpočívárně se nosí pantofle, do sauny se vstupuje bez obuvi.
 - 2.7. Nenoste na těle kovové předměty - řetízky atd. - Nebezpečí popálení.

Pokyny pro saunování

- Saunovací cyklus se opakuje během hodiny zhruba 3x - 4x.
- Do sauny vstupte umytí mýdlem a osušení
- Ze sauny pokračujte zchlazením (osprchováním čistou studenou vodou)
- Následuje osušení a odpočinek v odpočívárně až do zklidnění tepu na normální hodnotu (pocit chladu)
- Po ukončení posledního cyklu (sauna-sprcha-odpočinek) se osprchujte mýdlem a teplou vodou.
- Během odpočinku a po ukončení saunování doplňujte tekutiny (zákaz konzumace alkoholických nápojů)