

DESATERO SAUNY

(je součástí Návštěvního řádu článku 5)

1. Před prvním vstupem do sauny se umyjte mýdlem a řádně se osprchujte. Vlasy si umyjte až před posledním vstupem.
2. Před každým vstupem do sauny setřete vodu z povrchu těla.
3. **Do sauny vstupujte bez plavek,** vyhněte se tak případným zdravotním obtížím. Saunování probíhá dle osobního uvážení s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
4. V sauně si sedněte nebo lehněte na přinesený ručník. Dýchejte jen ústy! Suchý vzduch při dýchání nosem vysušuje sliznici a způsobuje bolesti hlavy.
5. Při pocení masírujte povrch těla, např. vlastním kartáčem.
6. Po dokonalém prohřátí – 8 až 12 minutách – opusťte saunu, **opláchněte se pod sprchou** a ochlad'te se v bazénku (pokud možno i s hlavou nebo alespoň zátylek). Při pocitu chladu se vra'tte zpět. Je vhodné mít na nohou tzv. vietnamky nebo stát na rohoži, abyste si neprochladili nohy.
7. Proceduru teplo - chlad opakujte alespoň třikrát.
8. Po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou, nepoužívejte již mýdlo.
9. V zimním období je vhodné použít k ochlazení také venkovní terasu se sněhem.
10. V odpočívárně zůstaňte alespoň půl hodiny, stále bez oděvu. Dopřejte si lehké jídlo, džus, mléko, kávu, něco slaného. Nevhodné je pít tvrdého alkoholu. Rušíte tím vliv sauny na svůj organismus.

Děkujeme za dodržování desatera. Chráníte zdraví své i ostatních.