

## Zasady korzystania z sauny

Kąpiel w saunie kąpiel w saunie polega na przebywaniu na przemian w wysokiej i niskiej temperaturze. Poprawia przemianę materii, oczyszcza skórę, pomaga usunąć toksyny z naskórka.

1. Dokładnie się umyj.
2. Dokładnie się wytrzyj (sucha skóra poci się szybciej).
3. W saunie siadamy / kładziemy się na ręczniku kąpielowym.
4. Po kilku minutach polewamy rozgrzane kamienie małą ilością wody.
5. Jeśli poczujesz, że już dłużej nie wytrzymasz - opuść saunę.
6. Schłódź ciało chłodną wodą (prysznicem lub zanurzając się w beczce).
7. Chwilę odpocznij.
8. Ponownie wejdź do sauny.

Powtarzaj kąpiele tyle razy ile masz na to ochotę.

### Wskazówki

- Ciepła kąpiel stóp potęguje pocenie się.
- Po zakończeniu kąpieli w saunie nie używaj mydła. Usuwa się bowiem w ten sposób substancje ochronne i niepotrzebnie wysusza skórę.
- W miejscu przeznaczonym na odpoczynek oczekujemy na dalszy ciąg działania sauny. Sposób, w jaki odpoczywamy po kąpieli, decyduje o jej końcowym i całkowitym efekcie.
- W czasie wypoczynku pij dużo płynów

### Najczęściej popełniane błędy podczas kąpieli

- Przystępowanie do kąpieli bezpośrednio po zbyt obfitym posiłku, połączony z piciem dużej ilości płynów.
- Nadmierne polewanie wodą kamieni.
- Przesadne przedłużanie pobytu w gorącym pomieszczeniu sauny lub zbyt nieochładzanie ciała może powodować ucisk na klatkę piersiową, szybsze bicie serca, zawroty głowy, osłabienie.
- Strój kąpielowy tworzy barierę dla oddychającego ciała

### Zakaz

- nadmiernego polewania wodą
- wnoszenie alkoholu
- polewanie kamieni własnymi środkami