

PRAVIDLA SAUNOVÁNÍ

“SAUNA V LESE”

PROVOZOVATEL NA SLUNCI, Z.S.

Saunují se pouze lidé zdraví, netrpící vysokým krevním tlakem, infekčním onemocněním či jinou známou kontraindikací. Saunování je vždy na vlastní nebezpečí, proto prosím zvažte všechna možná rizika.

Na saunování přijďte s omyvatelnou obuví - žabkami, dvěma ručníky/prostěradlem a dostatkem nealkoholických nápojů.

Před saunováním se dostatečně napijte, důkladně se osprchujte a osušte ručníkem.

Do prostoru sauny vstupujte bosí s jedním ručníkem/prostěradlem, které si dáte pod sebe při sezení či ležení.

Saunujte se jen dokud Vám je pobyt v sauně příjemný. Jde o způsob relaxace, který je náročný zejména pro srdce. Nezávodte mezi sebou, kdo déle vydrží. Jakmile se cítíte hůře krátce potom, co jste do sauny vešli, neváhejte opusťte saunu a dostatečně se zchladte.

Po každém saunovacím kole se dostatečně ochladte.

Pokud se chcete chladit v kádi, vždy se předem osprchujte.

Venku se utírejte jiným ručníkem, než tím, který máte dovnitř sauny.

Optimální jsou 3 - 4 saunovací kola po 10 - 15 minutách. Je to však individuální. Dbejte na osobní pohodu. Před každým saunovacím kolem si vždy odpočiňte, ideálně na vlastní tepovou frekvenci. Tedy tak, abyste se cítili dobře, uvolněně a dobře se Vám dýchalo.

V prostoru sauny, a jejím blízkém okolí, nekuřte ani neužívejte alkoholické nápoje.

V případě saunování dětí je nutný dohled dospělé osoby, která dbá na jejich individuální možnosti a má je vždy pod dohledem.

Nerušte svým chováním ostatní návštěvníky sauny. Udržujte pořádek a klid.

Sauna je společenská záležitost a je formou fyzické i psychické očisty. Pamatujte, že každou relaxaci podpoří psychická pohoda. Je důležité vnímat svoje tělo a jeho potřeby.

Každou závadu nebo škodu hlase neprodleně správci (Robin Vichta 776 853 704)

Přejeme vám příjemný zážitek ze saunování v Sauně v lese.

