



## GOODMORNIG HOUSE Trenčianske Teplice

### ZÁSADY SPRÁVNEHO SAUNOVANIA

Všeobecné pravidlá: Pred použitím sauny sa uistite, či Vám zdravotný stav umožňuje saunu voľne využívať. Pokiaľ existujú akékoľvek, hoci aj najmenšie dôvody, prečo ju nepoužívať, kontaktujte svojho lekára. Nepoužívajte saunu pod vplyvom alkoholu, omamných látok alebo silne pôsobiacich liekov. Saunu by ste nemali používať ani na lačný žalúdok alebo po príliš bohatom jedle a tiež po psychickej alebo fyzickej námahe.

### SAUNOVANIE

- Zakúpením služby saunovania máte k dispozícii 1 hodinový cyklus, ktorý musí prebehnúť ako celok bez vypínania a opätovného zapínania a nahrievania sauny,
- Nepoužívajte saunu sami. Pre vlastnú bezpečnosť používajte saunu vždy v sprievode aspoň jednej osoby. Choré, zdravotne postihnuté osoby a deti nenechávajú bez dozoru,
- Pred vstupom si zložte kovové ozdoby a šperky - nebezpečenstvo popálenia,
- Pred začatím saunovania umyte svoje telo v sprche a potom dôkladne osušte,
- Počas pobytu v saune polievajte kamene vodou (polievanie inými látkami sa neodporúča),
- Dávajte na seba pozor - podlaha v saune môže byť kĺzká.
- Dĺžka pobytu v saune je individuálna a závisí od toho, ako sa cítite, ale odporúčaná doba je 8 až 15 minút,
- Po odchode zo sauny schladte telo, osprchujte sa v studenej sprche, pritom ochladzovanie začnite od chodidiel smerom k srdcu,
- Po ochladení si odpočinite a doplňte hladinu tekutín v tele minerálnou vodou. Tento postup je vhodné opakovať 3 krát