

SAUNOVÁ ETIKETA A SAUNOVACÍ DESATERO

- Ponechávejte lehátka prázdná, pokud na nich neležíte, aby je mohli používat ostatní návštěvníci. Osušku a prostěradlo po saunování vložte do šedého boxu v šatně.
- V našem wellness funguje bezplavková zóna. Zabalte se do prostěradla. V saunách vždy z důvodu hygieny pod sebe používejte prostěradlo či osušku.
- Před vstupem do sauny se, prosím, řádně osprchujte. Po saunování se před případným vstupem do ochlazovací kádě znovu osprchujte, abyste vodu zachovali čistou i pro ostatní.
- Wellness je místo pohody a klidu, buďte, prosím, k ostatním ohleduplní a nebuďte hluční, neobtěžujte svým chováním ostatní v sauně ani v odpočívárně.
- Do wellness vstupujete s vědomím, že sami zodpovídáte za své zdraví. Poslouchejte své tělo, abyste se příliš v sauně nepřehřáli nebo v kádi nepodchladili. Dávejte pozor na kluzké povrchy a sami je nevytvářejte.

Saunovací desatero

1. Do sauny nikdy nechodíme s plným žaludkem, ale ani hladoví.
2. Před vstupem do sauny je třeba se důkladně osprchovat a umýt mýdlem a také se pečlivě osušit, aby došlo k rychlejšímu nástupu pocení.
3. Do sauny chodíme zásadně bez plavek, které brání správnému prohřátí pokožky a mohly by se objevit i alergické reakce. Na zakrytí intimních míst použijte ručník nebo prostěradlo.
4. V sauně se pohodlně posaďte nebo si ideálně lehněte na prostěradlo – na rozdíl od sezení na lavici poloha vleže zajistí rovnoměrnou teplotu v celém těle. Malé děti by se měly saunovat na nejnižší lavici.
5. Délka pobytu v sauně je velmi individuální, obecně ale doporučujeme 10 - 20 minut, v sauně zůstáváme, pouze dokud je nám teplo příjemné.
6. Během fáze pocení je vhodné masírovat si kůži končetin nejlépe froté ručníkem, což pomáhá otevírat kožní póry a vyplavovat nečistoty. Nepoužívejte kartáče a peelingy, aby nedocházelo ke znečišťování sauny.
7. Po prohřátí těla je důležité ochlazení těla, ideálně postupné. Na vlažnou až studenou sprchu můžete navázat prudším ochlazením vědrem nebo v kádi.
8. Po každém prohřátí a zchlazení si můžete dopřát odpočinek (15 - 20 min.) nebo opakovat proceduru teplo - chlad ihned po sobě. Po posledním opakování by měl přijít delší odpočinek (ideálně nad 30 minut) v odpočívárně s doplněním tekutin (vhodné nápoje můžete zakoupit na recepci či v kavárně při příchodu).
9. Proces prohřátí a zchlazení je vhodné zopakovat třikrát, pokud vám to dělá dobře.
10. V sauně nemluvíme nahlas a k ostatním se chováme ohleduplně. Rodiče zodpovídají za chování dětí po celou dobu pobytu ve wellness.

DĚKUJEME A PŘEJEME PŘÍJEMNÝ SAUNOVACÍ ZÁŽITEK



HUŤ MARIE