

POKYNY PRE NÁVŠTEVNÍKOV SAUNOVÉHO SVETA

1. Pred vstupom do saunového sveta je každý hosť povinný, dôkladne sa umyť mydlom a osprchovať sa.
2. Do sáun je nutné vstupovať suchý, bez plaviek a zahalený v plachte, čím sa docieli zvýšený efekt potenia.
3. Dýchajte zásadne ústami, pretože vysoká teplota a vzduch vysušujú sliznicu a môžu spôsobiť bolesť hlavy.
4. V saunách môžete sedieť alebo ležať, ale vždy na plachte, v závislosti od počtu osôb, ktoré práve saunu využívajú.
5. Správajte sa slušne, nerozprávajte hlasno, berte ohľad na ostatných hostí.
6. Počas potenia môžete vykonať masáž tela rukami alebo vlastnou masážnou kefou, čím sa zvýši efekt prekrvenia pokožky a jej očistenia.
7. Dokonalé prekrvenie organizmu sa dosiahne v priebehu 10 -15 minút. Potom sa osprchujte studenou vodou, kým nemáte pocit chladu. Telo osušte a krátko pobudnite mimo sauny.
8. Ak Vám to Vaša zdravotná kondícia dovolí, tento postup opakujte aspoň trikrát.
9. Po poslednom pobyte v saune si celé telo dôkladne opláchnite vlažnou vodou bez mydla a vyutierajte do sucha.
10. Navštívte relaxačnú miestnosť, zabaľte sa do deky a zostaňte ležať asi polhodinu. Ležte uvoľnene a relaxujte, čím zvýšite správny fyziologický účinok saunovania.
11. V prípade nevoľnosti, opustite saunu a ihneď vyhľadajte pracovníka wellness centra.
12. Ak niektorému z pokynov nerozumiete, neváhajte sa nás opýtať.