

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY

ZASADY OGÓLNE

- Przed skorzystaniem z sauny należy upewnić się, że **stan Twojego zdrowia pozwala na swobodne korzystanie z sauny**, jeżeli istnieją choćby najmniejsze przesłanki żeby z niej nie korzystać należy skontaktować się z lekarzem.
- **Nie należy korzystać z sauny pod wpływem alkoholu, środków odurzających lub silnie działających leków.** Nie powinno się również korzystać z sauny na czczo lub po zbyt obfitym posiłku a także po wysiłku psychicznym lub fizycznym.
- Nie należy korzystać z sauny samemu. Dla własnego bezpieczeństwa **korzystaj z sauny w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.** Osób chorych, niepełnosprawnych oraz dzieci niewolno pozostawiać bez opieki.
- **Zdejmij metalowe ozdoby** oraz biżuterię - grozi poparzeniem.
- Przed rozpoczęciem saunowania należy **umyć ciało** pod prysznicem/opłukać z bali do morsowania, a następnie dokładnie wytrzeć.
- W trakcie kąpieli **kamienie polewaj wodą** (polewanie innymi substancjami nie jest wskazane).
- Uważaj na siebie - **podłoga w saunie może być śliska.**
- Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało, należy wziąć zimny prysznic rozpoczynając schładzanie od stóp w kierunku serca.
- Po schłodzeniu należy odpocząć i uzupełnić poziom płynów w organizmie wodą mineralną.



CZAS SAUNOWANIA

- Czas kąpieli zależy indywidualnie od samopoczucia, jednak zalecany pobyt powinien trwać od 8 do 15 minut. Czas przebywania w saunie suchej nie powinien być zbyt długi. Ze względu na to, że sauna sucha pozbawiona jest pary wodnej, nasza skóra po seansie zostanie bardzo mocno wysuszona. Dlatego po wejściu pod prysznic, należy nasmarować skórę nawilżającymi balsamami lub olejkami.

TEMPERATURA SAUNOWANIA

Optymalna temperatura powietrza: 60-110 °C; wilgotność: 5-15%;

ROZPALANIE PIECA

Do pieca należy używać drewna znajdującego się obok sauny pod wiatą.

Aby rozpałić piec należy umieścić w komorze spalania rozpałkę i rozpałić ułożone na niej kawałki drewna. Drzwi pieca po rozpaleniu powinny być szczelnie zamknięte, zaś szuflada na popiół powinna zostać wysunięta na ok. 4 cm. Piec pobiera powietrze i reguluje ciąg poprzez uchylanie szuflady na popiół. Po osiągnięciu temperatury 60-70 °C można skropić kamienie wodą, zwiększy to wilgotność w saunie i efektywność pieca.

- Podczas ogrzewania sauny nie dotykaj pieca i komina, gdyż są bardzo gorące i mogą stać się przyczyną poparzeń.
- Nigdy nie zostawiaj nagrzanej sauny bez nadzoru. Jeśli musisz opuścić saunę, upewnij się, że ogień w piecu został zgaszony.
- Dzieci nie powinny zbliżyć się do rozgrzanej sauny bez nadzoru osoby dorosłej i nigdy nie powinny być pozostawione bez opieki w pobliżu sauny.



+48 665 050 588
www.zielony-domek.com