

# **ZASADY POPRAWNEGO KORZYSTANIA Z SAUNY ZALECANE PRZEZ POLSKI ZWIĄZEK SAUNOWY**

## **UWAGA!**

Przed wejściem do sauny należy zapoznać się ze wskazaniami lekarskimi (stanowiącymi załącznik do niniejszych zasad). Kąpiel w saunie składa się z 2-3 cykli, przez cykl rozumie się: fazę nagrzania ciała, schłodzenia i wypoczynku.

## **I PRZED KĄPIELĄ**

1. kąpiel w saunie należy zaplanować w tygodniowym planie zajęć, wskazane 1-2 kąpiele tygodniowo,
2. kąpiel w saunie powinna być punktem dziennego planu zajęć,
3. przed planowaną kąpielą nie spożywamy obfitego posiłku, nie pijemy alkoholu, nie stosujemy forsownych ćwiczeń czy wysiłku, sauny nie zażywamy również przed planowanym dużym wysiłkiem,
4. na kąpiele należy przeznaczyć 1,5-2h,
5. po załatwieniu potrzeb fizjologicznych, rozebraniu się do naga, dokładnym umyciu ciała pod prysznicem wodą z mydłem i osuszeniu ciała ręcznikiem (możemy zmoczyć twarz), ogrzaniu stóp w gorącej wodzie wchodzimy do sauny. Przed wejściem do sauny, w szatni pozostawiamy zegarek, komórkę, biżuterię.

## **II W TRAKCIE KĄPIELI**

1. wchodząc do sauny kładziemy ręcznik w celach higienicznych na dolnej ławce i siadamy na nim. Stopniowo przemieszczamy się na wyższe poziomy w celu uniknięcia szoku termicznego.
2. zalecane parametry kąpeli to temperatura 80-90 stopni C, wilgotność 20-30%; można przyjąć generalną zasadę, że suma wartości wilgotności i temperatury nie powinna być wyższa niż 110 jednostek,
3. staramy się trzymać nogi na wysokości tułowia lub przyjmujemy pozycję leżącą, dbając o to by całe ciało było poddane tej samej temperaturze,
4. podczas kąpeli zachowujemy się cicho i kulturalnie, unikamy głośnych rozmów, przekleństw, dyskusji, pamiętając iż sauna jest miejscem wyciszenia i swoistej medytacji,
5. dla podniesienia wilgotności w kabinie możemy polać kamienie pieca wodą z dodatkiem olejków zapachowych po uprzednim uzgodnieniu tej czynności z innymi użytkownikami sauny,
6. w trakcie kąpeli, jeśli warunki na to pozwolą, masujemy swoje ciało witkami zanurzonymi w zimnej wodzie, co poprawia krążenie, nadaje skórze miły zapach i pozwala nam przedłużyć czas kąpeli o parę minut,
7. po każdym pobycie w kabinie, opuszczamy ją w sposób spokojny, pamiętając o tym, że po wstaniu z pozycji leżącej należy odczekać w pozycji siedzącej około 1-2 minut by w ten sposób zapobiec nagłemu odpływowi krwi z mózgu, co mogłoby spowodować omdlenie,
8. po opuszczeniu kabiny udajemy się pod prysznic w celu schłodzenia ciała lub jeśli to możliwe, korzystamy ze zbiornika z zimną wodą (beczka, zbiorniki otwarte np. jezioro), lub nacieramy ciało świeżym śniegiem, dla bardziej wrażliwych polecane są kąpiele powietrzne polegające na schładzaniu ciała na zimnym powietrzu,
9. przy schładzaniu ciała pamiętaj o tym, że schładzamy ciało od stóp w kierunku serca, nigdy nie wylewamy zimnej wody na rozgrzaną głowę,
10. po takim schłodzeniu, jeśli warunki na to pozwolą bierzemy gorącą kąpiel, która pobudza krążenie krwi w kończynach dolnych,
11. każdy cykl kąpeli kończy odpoczynek w pozycji leżącej, może być umiłony muzyką rekreacyjną lub niekonfliktową konwersacją (trwa on 10-20 minut lub do momentu uczucia chłodu)

12. w trakcie pobytu w kabinie sauny nie spożywamy napojów, nie jemy i nie czytamy,
13. w przerwach między cyklami kąpiei, staramy się również nie pić, a jeśli to małe ilości wody lub soku pomidorowego, w celu uzupełnienia brakujących minerałów w organizmie, resztę płynów uzupełniamy po ostatnim cyklu.

### **III PO KĄPIELI**

1. po ostatnim wyjściu z sauny nie należy myć ciała mydłem,
2. przed opuszczeniem zespołu saunowego należy odpocząć minimum 15-20 minut, w celu adaptacji do temperatury otoczenia,
3. bezpośrednio po kąpiei nie wykonujemy żadnego większego wysiłku,
4. w przypadku stwierdzenia pogorszenia samopoczucia, należy zgłosić się do lekarza,
5. przed ubraniem się, jeśli warunki na to pozwolą dokonujemy dezynfekcji stóp,
6. po kąpiei w saunie możemy poddać się ulubionemu masażowi ciała lub skorzystać z solarium. W okresie zimowym dbamy o ubiór, pozwalający na bezpieczne wyjście do zimowych warunków.

### **IV ZALECENIA KOŃCOWE**

1. idąc do sauny musimy mieć przy sobie duży ręcznik kąpielowy (wskazane jest posiadanie drugiego ręcznika, kłapek) dodatkowo mile widziane są własne gałązki brzoźowe, szczotka do szorowania ciała, swój preparat dezynfekcyjny stóp,
2. saunę pozostawiamy w takim stanie w jakim chcielibyśmy ją zastać,
3. ponieważ kąpiele w saunie dają tzw. zabezpieczenie przeziębieniowe na okres 7 dni, w celu utrzymania odporności organizmu na choroby wynikłe z przeziębienia zaleca się stosować kąpiele w saunie minimum 1 raz w tygodniu,
4. należy pamiętać iż sauna to swoista „filozofia kąpiei” i jest ona elementem uzupełniającym leczenie farmakologiczne oraz naturalnym środkiem zapobiegającym wielu chorobom i hartującym organizm człowieka.