

# Provozní řád sauny

## Vliv saunování na lidské zdraví

Saunování má příznivé účinky na celý lidský organizmus. U některých onemocnění bývá součástí podpůrné léčby, ale velký vliv má především v oblasti prevence. Pravidelné saunování napomáhá např. při onemocnění dýchacích cest, revmatizmu, nemoci cév, lymfatického systému a obecně na všechny civilizační choroby. Svou pozitivní roli saunování sehrává i po stránce kosmetické a hygienické, je to významný prostředek otužování, blahodárně ovlivňuje psychickou rovnováhu člověka a regeneruje svalstvo unavené intenzivní nebo dlouho trvající prací.

Příznivé účinky na:

- Nespavost
- Bolesti kloubů a svalů
- Činnost srdce
- Nedostatečné prokrvení končetin
- Poúrazové stavy pohybového aparátu
- Únava

Máte-li jakékoliv zdravotní potíže, poraďte se nejdříve s lékařem, zda vám saunování doporučuj

## Postup saunování

1. Před prvním vstupem do sauny se umyjte mýdlem, osprchujte a osušte.
2. V sauně dýchejte zásadně nosem.
3. Po prohřátí, tedy po 10-15 minutách, vyjděte ze sauny a ochlaďte se studenou vodou. Jakmile pocítíte chlad, vraťte se opět do sauny.
4. Prohřátí a ochlazení opakujte nejméně 3x
5. Před posledním vstupem do sauny si umyjte vlasy šampónem.
6. Po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou, nepoužívejte již mýdlo ani šampón.
7. Po ukončení saunování odpočívejte nejméně 1/2h v klidu.



