

WSKAZÓWKI DO KORZYSTANIA Z SAUNY FIŃSKIEJ

Etap 1 – Przygotowanie (10-15 minut)

Rozpoczynamy zabiegi w saunie 1,5-2 godzin po ostatnim posiłku. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć. Osoby z „zimnymi” stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą.

Do sauny zaleca się wchodzić bez stroju kąpielowego. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot.

Etap 2 – Pierwsze przegrzanie (8-15 minut)

Rozpoczyna od najniższej ławy stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.

Na ławie należy położyć się lub usiąść z ugiętymi nogami na ręczniku (nie powinien on zajmować zbyt dużej powierzchni, aby nie ograniczać cyrkulacji ciepłego powietrza). W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich

2-3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.

Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpeli w saunie, należy traktować poważnie, włączając z przerwaniem dalszej kąpeli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

Etap 3 – Ochłodzenie (do 12 minut)

Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej ochładzamy organizm. Etap ten dobrze jest rozpocząć od zimnej, ale suchej kąpeli, np. wyjścia na powietrze (dodatkowo dotleniamy organizm, gdyż zawartość powietrza w saunie ze względu na jej temperaturę

i szybkie pobieranie tlenu spada). Po kilku minutach należy poddać się zimnej wilgotnej kąpeli

(10-30°C): wziąć prysznic, połać się strumieniem wody lub zanurzyć w wodzie. Niewskazane jest używanie mydła.

Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.

Etap 4 – Drugie przegrzanie (10-15 minut)

Wchodzimy do sauny, możemy teraz zająć drugą ławę i powtarzamy wyżej opisane czynności.

Etap 5 – Dodatkowe informacje

W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.

Po saunie należy wypocząć około 20-30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach, wód mineralnych lub soków.

Załącznik nr 2

WSKAZÓWKI DO KORZYSTANIA Z SAUNY RZYMSKIEJ

Etap 1 – Przygotowanie (10-15 minut)

Rozpoczynamy zabiegi w saunie 1,5 - 2 godzin po ostatnim posiłku. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć. Osoby z „zimnymi” stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą.

Do sauny zaleca się wchodzić bez stroju kąpielowego. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot.

Etap 2 – Nagrzewanie (20-60 minut)

Należy usiąść bezpośrednio na siedzisku lub na ręczniku. Przyjąć wygodną dla siebie pozycję. Czas pobytu w łaźni jest bardzo indywidualny i zależy tylko od użytkownika – może być krótszy. Proces nagrzewania może być jednokrotny, bądź podzielony na kilka sesji z przerwami na schładzanie ciała. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpieli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

Etap 3 – Schładzanie (do 10 minut)

Po wyjściu z łaźni należy ochłodzić ciało. Obniżamy temperaturę ciała zimną wodą (10-30°C) – wziąć prysznic, połączyć się strumieniem wody. Zawsze zaczynamy schładzać ciało od stóp, posuwając się następnie w kierunku głowy. Niewskazane jest używanie mydła.

Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.

Etap 4 – Odpoczynek (15-30 minut)

W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach wód mineralnych lub soków. Nie należy ubierać się od razu, gdyż jeszcze przez kilka minut możemy się pocić.