

## **Reguli de utilizare a saunei**



**Important! Efectul benefic al bii de sauna nu se obtine prin temperaturi excesive ci printr-o folosire corecta a saunei.**

**Baia de sauna este contraindicata dupa ce s-au consumat bauturi alcoolice.**

Înainte de a intra în sauna încălzită este recomandat să se facă un duș și să se usuce în mod corespunzător pielea cu un prosop. Această procedură este necesară pentru a crea condiții optime de a nu fi transpirat și să ajute termoreglarea corpului. Este de evitat spălarea cu săpun înainte de utilizarea saunei, deoarece pielea degresată cu săpun poate avea reacții severe la temperaturi ridicate.

În timpul sesiunilor de sauna este recomandat să se bea multă apă. Înainte de a intra în sauna acoperiți-vă capul cu un prosop sau o pălărie specială, pentru a vă proteja de supraîncălzire. Evitați să intrați în sauna cu părul ud!

Temperatura optimă a aerului din sauna este de 60-80 °C. Va recomandăm să întindeți un prosop pe bancuta pe care veți sta. De asemenea, va recomandăm să vă acoperiți capul cu un prosop.

Periodic, se toarnă cu ajutorul polonicului, apă peste pietrele încălzite; rezultă un abur fierbinte care produce efectul adevărat al bii de sauna. Veți observa că aburul vă va ajuta să transpirați mai ușor, într-o atmosferă umedă, plăcută. **Va rugăm să nu turnați excesiv apă peste pietrele încălzite, apa în exces poate duce la deteriorarea instalației saunei.**

Perioada de timp optimă pentru ședere într-o sauna încălzită este de 5-12 minute. Între 3-12 minute trebuie să alocăm pentru revenirea la temperatura normală a corpului și 15-20 de minute pentru relaxare. Durata sesiunilor de sauna este individuală și depinde de vârstă și starea de sănătate a unei persoane.

La început este recomandat să se facă 2-3 sesiuni de sauna intercalate cu dusuri reci pentru a analiza reacțiile corpului. Apa dusului se va răci treptat (fiecare câte o suportă de rece), se va începe cu extremitățile (mâini, picioare, urechi) apoi cu restul corpului. Fiecare sesiune de sauna trebuie să se termine cu 30-40 minute de relaxare.

Este o idee bună să terminați ritualul de sauna cu o ceașcă de ceai din plante.

Nu intrați în sauna mai mult de 3-5 ori/sesiune.

Nu intrați în sauna cu pielea umedă, dacă sunteți obosit sau dacă vă este foame. Evitați să intrați în sauna cu membrele reci.

Sauna este destinată persoanelor peste 16 ani. Copii sub 16 ani nu pot folosi sauna.

NU lăsați haine sau prosoape în sauna, pentru a preveni producerea unui incendiu. Sauna este un dispozitiv electric, de aceea vă rugăm să nu puneți peste pietre materiale inflamabile sau hârtie.

Capacitatea maximă a saunei umede este de 6 persoane.