

SAUNOVÉ DESATERO

1. Do saun nechodte s plným žaludkem, také ne hladoví, ani bezprostředně po velké tělesné námaze.
2. Před vstupem do saun je návštěvník povinen se vysvléct i z plavek. Saunování v plavkách není hygienické, můžete si tím přivodit zapaření či vyrážku. Uvolňování chlóru z plavek může způsobit respirační potíže.
3. K odkládání plavek před vstupem do saun jsou určeny výlučně malé skříňky umístěné u vstupu do Saunového světa.
4. Před vstupem do saun se vždy důkladně omyjte mýdlem, osprchujte a poté důkladně osušte.
5. Z důvodu hygieny prostředí je nutné při sezení na lavicích saun použít k podložení těla prostěradlo, ručník nebo jinou vhodnou textilii. Prostěradlo i ručník je možné zapůjčit na pokladně Aquaparku za poplatek.
6. V saunách se pohodlně usadte nebo nejlépe ulehněte. Snažte se mít nohy ve stejné výši jako tělo, aby bylo celé tělo vystaveno přibližně stejné teplotě.
7. Vyčkejte, než se řádně zapotíte (individuálně 10–20 minut), dýchejte zásadně nosem.
8. Následné ochlazení se provádí pod sprchou nebo v ochlazovacím bazénku. Před vstupem do ochlazovacího bazénku se vždy osprchuje, abyste ze sebe smyli pot. Teprve poté použijte ochlazovací bazén – maximálně 2–3 minuty.
9. Po ochlazení si můžete dopřát odpočinek nebo hned navázat dalším opakováním. Cyklus ohřívání a ochlazování se provádí většinou 3x. Proces musí být upraven podle individuálních pocitů a aktuálního zdravotního stavu. Osoby s poruchami oběhového systému se poradí o saunování se svým lékařem. Po posledním saunování si dopřejte výrazně delší odpočinek (ideálně 20 minut).
10. Důkladně si prostudujte Návštěvní řád Saunového světa.

