

NØRDUM

Instrukcja bezpiecznego korzystania z sauny fińskiej

Przed wejściem do sauny:

- Upewnij się, że nagrzanie pieca będzie bezpieczne. Kontroluj czy piec działa prawidłowo i nie wydobywają się z niego niepożądane dźwięki lub dym.
- Skonsultuj swoją wizytę w saunie z lekarzem, niektóre choroby mogą być przeciwwskazaniem do korzystania z kąpieeli saunowych. Szczególnie ważna jest konsultacja w przypadku problemów z sercem, układem krążenia, nadciśnieniem, epilepsją, jesteś w ciąży lub masz inne poważne problemy zdrowotne.
- Upewnij się, że nie masz żadnych otwartych ran lub zaostrzonych stanów zapalnych skóry.
- Zdejmij biżuterię lub inne metalowe przedmioty, które po nagraniu mogą poparzyć skórę.
- Z sauny najlepiej jest korzystać w bawełnianym ręczniku. Poliestrowe stroje mogą zaburzać uwalnianie się potu ze skóry.
- Przed kąpielą weź prysznic i dokładnie osusz skórę.
- Przygotuj bawełniany ręcznik, na którym będziesz mógł usiąść. Chronienie ławek przed potem może wydłużyć ich żywotność i jest bardziej higieniczne.
- Napij się wody przed skorzystaniem z sauny.
- Dzieci powyżej 6. roku życia mogą korzystać z sauny wyłącznie pod opieką osób dorosłych.

W trakcie korzystania z sauny:

- Kąpiel zacznij od niższych ławek, by stopniowo przyzwyczaić organizm do ciepła. Im wyżej, tym temperatura jest wyższa.
- Zacznij od krótszych sesji trwających 5-10 minut. Z czasem możesz stopniowo wydłużać pobyt do 15-20 minut.
- Polewaj kamienie w saunie z umiarem. Zbyt gwałtowne polewanie kamieni może powodować oparzenia oraz grozi porażeniem prądem.
- Oddychaj spokojnie, głęboko i równomiernie.
- Słuchaj swojego ciała, jeżeli poczujesz się źle, opuść saunę.

Po wyjściu z sauny:

- Stopniowo ochłódź ciało pod prysznicem.
- Odpocznij przynajmniej tak długo, jak długo trwała sesja. Pozwól swojemu ciału wrócić do normalnej temperatury.
- Pij dużo wody, aby zrekompensować utratę płynów przez pot.
- Jeżeli czujesz się dobrze możesz powtórzyć sesję w saunie 1-2 razy, pamiętając o przerwach na ochłodzenie i odpoczynek.