

## Zásady správneho saunovania

Vítame vás v našom útulnom wellness svete Hilson. Aby ste si svoj oddych u nás vychutnali čo najpohodlnejšie, oboznámte sa so zásadami správneho saunovania:

**1. Pred vstupom do sauny sa umyte mydlom a osprchujte.**

Následne sa dôkladne osušte uterákom.

**2. Do sauny sa nevstupuje v plavkách**

Plavky sú vyrobené zo syntetických látok, ktoré sa pri zvýšenej teplote a vlhkosti v saune uvoľňujú do prostredia. Škodí tak nielen ostatným saunujúcim, ale aj vašej pokožke a dýchacím cestám. Do sauny vstupujte zabalení do plachty alebo uteráku. Saunovať sa môžete aj nahí, nezabudnite si však pod celé telo podložiť plachtu alebo uterák.

**3. Dýchanie a relax**

V saune dýčajte nosom - pokojne a pomaly. Ak pocítite v nosnej sliznici pálenie, navlhčíte si tvár vodou, prípadne prekryte nos rukou.

**4. Dĺžka saunovania by vám mala byť pohodlná**

Ak začnete mať v saune nepríjemné pocity (brnenie v končatinách, sťažené dýchanie), zvolte kratšie intervaly saunovania, ktoré môžete neskôr predlžovať. Pobyť v saune by nemal byť dlhší ako 15 minút.

**5. Ochladte telo**

Po saunovaní sa ochladte – v sprche alebo v snehu počas zimných mesiacov na vonkajšej terase. Ochladzujte sa smerom od dolných končatín až k zátylku, prípadne k hlave.

**6. Oddýchnite si**

Po ochladení si oddýchnite na ležadlách v tepdiáriu. Na ležadlo si ľahnite dôkladne osušení, zabalení do suchej plachty, uteráku či županu. Nezostrvávajú v mokrej plachte. Oddych pri saunovaní je pre váš organizmus dôležitý, preto ho nevynechávajú.

**7. Dodržiavajte pitný režim**

Počas saunovania prichádza vaše telo o tekutiny, preto je potrebné ich pravidelne dopĺňať. V priestoroch wellness nájdete osviežujúci kútik s ovocím.

**Je pre vás saunovanie vhodné?**

Vstup do sauny neodporúčame ak trpíte akútnymi zápalmi, niektorými kožnými ochoreniami, a degeneratívnymi ochoreniami. Použitie sauny nie je vhodné pre pacientov s epilepsiou, ochoreniami obličiek, pacientov so srdcovo-cievnyimi problémami, vysokým krvným tlakom a pre hostí trpiacimi zápalmi kĺbového aparátu, pri virózach a horúčkových stavoch.