

# Správný postup saunování

Aby mělo saunování opravdu blahodárné účinky, měli bychom dodržet správný postup. Správným dodržáním postupu můžeme eliminovat mnoho rizik, jak zdravotních tak hygienických.

## Očista

- odložte kovové ozdoby, šperky a brýle
- požijte WC
- svlékněte se
- obujte si "žabky"
- důkladně se omyjte
- osprchujte se
- osušte se
- zujte a vstupte do sauny

## Prohřívání

- zkontrolujte teploměr
- prostřete osušku a ulehněte nebo usedněte
- prohřívejte se
- pokud jste leželi, tak se nejdříve posad'te
- odcházejte ven opět v ochranné obuvi

**Dospělí a adolescenti 8 - 12 minut, obězní až 15 minut**

**Děti do 1 roku 2 - 3 minuty, do 3 let 3 - 6 minut, do 6 let 6 - 8 minut**

**Starší děti 8 - 10 minut**

## Osprchujte se

## Ochlazení

- koupel v chladné vodě
  - pozvolna se ponořte a pohybujte, např. opakujte vynoření a ponoření, splývejte
- Dospělí do 30 sekund, děti několik sekund**

## Osprchujte se

## Odpočinek

Délka odpočinku dle vaší potřeby cca 10 - 60 minut

Počet opakování fází prohřívání a ochlazení určuje celkový efekt saunování:

- 1x dráždivý účinek
- 2x povzbudivý účinek
- 3x uvolňující - relaxační účinek
- 4x útlumový účinek
- 5x únavový účinek