

# ZASADY POPRAWNEGO KORZYSTANIA Z SAUNY

zalecane przez  
**POLSKI ZWIĄZEK SAUNOWY**



## UWAGA!

Przed wejściem do sauny należy zapoznać się ze wskazaniem lekarskimi (stanowiącymi załącznik do niniejszych zasad).

Kąpiel w saunie składa się z 2–3 cykli, przez cykl rozumie się: fazę nagrzania ciała, schłodzenia i wypoczynku.

## I PRZED KĄPIELĄ

- a kąpiel w saunie należy zaplanować w tygodniowym planie zajęć, wskazane 1–2 kąpiele tygodniowo,
- b kąpiel w saunie powinna być ostatnim punktem dziennego planu zajęć.
- c przed planowaną kąpielą nie spożywamy obfitego posiłku, nie pijemy alkoholu nie stosujemy forsownych ćwiczeń czy wysiłku, sauny nie zażywamy również przed planowanym dużym wysiłkiem.
- d na kąpiel należy przeznaczyć 1,5–2h,
- e po załatwieniu potrzeb fizjologicznych, rozebraniu się do naga, dokładnym umyciu ciała pod prysznicem wodą z mydłem i osuszeniu ciała ręcznikiem (możemy zmoczyć twarz), ogrzaniu stóp w gorącej wodzie wchodzimy do sauny. Przed wejściem do sauny, w szatni pozostawiamy zegarek, komórkę, biżuterię.

## II W TRAKCIE KĄPIELI

- a wchodząc do sauny kładziemy ręcznik w celach higienicznych na dolnej ławce i siadamy na niego. Stopniowo przemieszczamy się na wyższe poziomy w celu uniknięcia szoku termicznego,
- b zalecane parametry kąpeli to temp. 80–90°C, wilgotność RH 20–30%; można przyjąć generalną zasadę, że suma wartości wilgotności RH i temperatury nie powinna być wyższa niż 110 jednostek,
- c staramy się trzymać nogi na wysokości tułowia lub przyjmujemy pozycję leżącą, dbając o to by całe ciało było poddane tej samej temperaturze,
- d podczas kąpeli zachowujemy się cicho i kulturalnie, unikamy głośnych rozmów, przekleństw, dyskusji, pamiętając iż sauna jest miejscem wyciszenia i swoistej medytacji,
- e dla podniesienia wilgotności w kabinie możemy połać kamienie pieca wodą z dodatkiem olejków zapachowych po uprzednim uzgodnieniu tej czynności z innymi użytkownikami sauny,
- f w trakcie kąpeli, jeśli warunki na to pozwalają, masujemy swoje ciało witkami zanurzonymi w zimnej wodzie co poprawia krążenie, nadaje skórze miły zapach i pozwala nam przedłużyć czas kąpeli o parę minut,
- g po każdym pobycie w kabinie, opuszczamy ją w sposób spokojny, pamiętając o tym, że po wstaniu z pozycji leżącej należy odczekać w pozycji siedzącej około 1–2 minut by w ten sposób zapobiec nagłemu odpływowi krwi z mózgu co mogłoby spowodować omdlenie,
- h po opuszczeniu kabiny udajemy się pod prysznic w celu schłodzenia ciała lub jeśli to

możliwe korzystamy ze zbiornika z zimną wodą (beczka, zbiorniki otwarte np. jezioro), lub nacieramy ciało świeżym śniegiem, dla bardziej wrażliwych polecane są kąpiele powietrzne polegające na schłodzeniu ciała na zimnym powietrzu,

- i przy schładzaniu ciała pamiętaj o tym iż schładzamy ciało od stóp w kierunku serca, nigdy nie polewamy zimnej wodą bezpośrednio na rozgrzaną głowę,
- j po takim schłodzeniu, jeśli warunki na to pozwalają bierzemy gorącą kąpiel stóp, która pobudza krążenie krwi w kończynach dolnych,
- k każdy cykl kąpeli kończy odpoczynek w pozycji leżącej, może być umiłony muzyką relaksacyjną lub niekonfliktową konwersacją, trwa on 15–20 min. lub do momentu uczucia chłodu,
- l w trakcie pobytu w kabinie sauny nie spożywamy napojów, nie jemy i nie czytamy,
- m w przerwach między cyklami kąpeli, staramy się również nie pić, a jeśli to małe ilości wody lub soku pomidorowego, w celu uzupełnienia brakujących minerałów w organizmie, resztę płynów uzupełniamy po ostatnim cyklu,

## III PO KĄPIELI

- a po ostatnim wyjściu ze sauny nie należy myć ciała mydłem,
- b przed opuszczeniem zespołu saunowego należy odpocząć minimum 15–20 min, w celu adaptacji do temperatury otoczenia,
- c bezpośrednio po kąpeli nie wykonujemy żadnego większego wysiłku,
- d w przypadku stwierdzenia pogorszenia samopoczucia, należy zgłosić się do lekarza,
- e przed ubraniem się, jeśli warunki na to pozwalają dokonujemy dezynfekcji stóp,
- f po kąpeli w saunie możemy poddać się ulubionemu masażowi ciała lub skorzystać ze solarium, w okresie zimowym dbamy o ubiór, pozwalający na bezpieczne wyjście do zimowych warunków,

## IV ZALECENIA KOŃCOWE

- a idąc do sauny musimy mieć przy sobie duży ręcznik kąpielowy, (wskazane jest posiadanie drugiego ręcznika), kłapek, dodatkowo mile widziane są własne gałązki brzozone, szczotka do szorowania ciała, swój preparat dezynfekcyjny stóp,
- b saunę pozostawiamy zawsze w takim stanie w jakim chcielibyśmy ją zastać,
  - c ponieważ kąpiele w saunie dają tzw. zabezpieczenie przeziębieniowe na okres 7 dni, w celu utrzymania odporności organizmu na choroby wynikłe z przeziębienia zaleca się stosować kąpiele w saunie min.1 raz w tygodniu,
  - d należy pamiętać iż sauna to swoista „filozofia kąpeli” i jest ona elementem uzupełniającym leczenie farmakologiczne oraz naturalnym środkiem zapobiegającym wielu chorobom. i hartującą organizm człowieka.

