



ZÁSADY SPRÁVNEHO SAUNOVANIA

POVINNOSŤOU NÁVŠTEVNÍKA RELAXAČNÉHO CENTRA FIRE & WATER WELLNESS & SPA JE SPRÁVAŤ SA PODĽA POKYNOV PREVÁDZKOVATEĽA. PORADTE SA SO SVOJÍM LEKÁROM, ČI JE SAUNOVANIE PRE VÁS VÔBEC VHODNÉ, S OHĽADOM NA VÁŠ ZDRAVOTNÝ STAV. VSTUP DO SÁUN NIE JE DOPORUČENÝ: TEHOTNÝM ŽENÁM, DIABETIKOM, PACIENTOM S CHORÝM SRDCOM, OBLIČKAMI ALEBO ŠTÍTNOU ŽLÁZOU, OSOBÁM S VYSOKÝM KRVNÝM TLAKOM. DO FIRE & WATER WELLNESS & SPA CENTRA JE VSTUP DEŤOM DO 12 ROKOV, OSOBÁM POD VPLYVOM ALKOHOLU A OMAMNÝCH LÁTKOZAKÁZANÝ.

VO FIRE & WATER WELLNESS & SPA CENTRE JE DO SAUNOVEJ ČASTI JE Z HYGIENICKÝCH DÔVODOV POVOLENÝ VSTUP LEN V PLACHTÁCH. DO BAZÉNOVEJ ČASTI JE MOŽNÝ VSTUP V PLAVKÁCH.

1. PRED POBYTOM V SAUNE

- ODPORUČANÝ POBYT V SAUNÁCH JE 1 - 2 POBYTY V ROZPÄTÍ TÝŽDŇA, ODPORUČANÁ DĺŽKA POBYTU V SAUNE 1,5 – 2 HODINY
- PRED PLÁNOVANÝM POBYTOM V SAUNÁCH ODPORUČAME NEJEŠŤ ŤAŽKÉ JEDLO, NEPIŤ ALKOHOL
- PRED VSTUPOM DO SÁUN SI V ŠATNI ODLOŽTE HODINKY, MOBILNÝ TELEFÓN, ŠPERKY, ATĎ.
- PRED VSTUPOM DO SÁUN SA OSPRCHUJTE, UMYTE MYDLOM A UTRITE DO SUCHA

2. PROCES SAUNOVANIA

- DO SÁUN VSTUPUJEME BEZ PLAVIEK A OBUVI, OBLEČENÍ V PLACHTÁCH, NAKOLKO VO WELLNESS CENTRE IDE O ZMIEŠANÝ TYP SÁUN (MUŽI + ŽENY). SAUNOVANIE V PLAVKÁCH JE ZDRAVIU VEĽMI ŠKODLIVÉ A TO NIE LEN PRE VÁS, ALE AJ PRE OSTATNÝCH. SÚ VYROBENÉ ZO 100% SYNTETICKÝCH UMELÝCH LÁTKOZ A UŽ PRI TEPLOTE 50°C SA TIETO LÁTKY UVOĽŇUJÚ, SÚ SILNO RAKOVINOTVORNÉ A DO TEĽA SA DOSTÁVAJÚ DÝCHACÍMI CESTAMI ALEBO POKOŽKOU, ČÍM ŠKODÍTE SEBE A AJ OSTATNÝM SAUNUJÚCIM.
- V SAUNÁCH SI Z HYGIENICKÝCH DÔVODOV ROZPRESTRITE POD CELÉ TEĽO PLACHTU VRÁTANE CHODIDIEL. SADNITE NAJSKÔR NA NAJNIŽŠIU LAVICU A POSTUPNE SA PREMIESTŇUJEME NA VYŠŠIU ÚROVEŇ SEDENIA, ABY STE ZABRÁNILI TEPLOTNÉMU ŠOKU.
- POČAS POBYTU V SAUNÁCH DÝCHAME POMALY NOSOM, NIE VEĽMI ZHLBOKA. POČAS SAUNOVANIA JE ODPORUČANÉ POUŽÍVAŤ RÔZNE PEELINGY, OLEJE, KOZMETICKÉ PRÍPRAVKY, KTORÉ VÁM RADI PONÚKNEME. AK JE TEPLOTA NEZNESITELNÁ, OPUSTITE SAUNY SKÔR.
- PRI SAUNOVANÍ SA SPRÁVAME TICHU A KULTÚRNE, VYHÝBAME SA HLASNEJ KONVERZÁCII, NADÁVKAM, DISKUSIÁM. SAUNY SÚ MIESTOM POKOJA A MEDITÁCIE
- PO OPUSTENÍ SÁUN SI OCHLADÍME ORGANIZMUS BUĎ STUDENOU SPRCHOU, ALEBO POUŽÍVAME OCHLADZOVACÍ BAZÉN SO STUDENOU VODOU
- PRI OCHLADZOVANÍ, TEĽO OCHLADZUJEME OD CHODIDIEL SMEROM K SRDCU, NIKDY NALEJEME STUDENÚ VODU NA ROZOHRIATU HLAVU
- KAŽDÝ CYKLUS SAUNOVANIA ZAKONČUJEME 15 - 20 MIN. ODPOČINKOM V POLOHE NA CHRBTI, V RELAXAČNÝCH MIESTNOSTIACH S LEHÁTKAMI. ZABALTE SA DO PLACHTY A LAHNITE SI, ZAVRITE OČI A RELAXUJTE AJ NIEKOĽKO MINÚT.
- POČAS POBYTU V SAUNÁCH NEJEME, NEPIJEME A NEČÍTAME
- V INTERVALOCH MEDZI JEDNOTLIVÝMI CYKLAMI SAUNOVANIA SA SNAŽÍME DOPLNIŤ TEKUTINY, VITAMÍN C, MALÉ OBČERSTVENIE V PODOBE OVOCIA ZA ÚČELOM DOPLNENIA CHÝBAJÚCICH MINERÁLOV V TEĽE

3. PO SAUNOVANÍ

- PO POSLEDNOM SAUNOVANÍ SI NEUMÝVAME TEĽO MYDLOM
- PRED OPUSTENÍM CELEJ SAUNOVACEJ PROCEDÚRY JE TREBA 15 AŽ 20 MINÚT ODPOČÍVAŤ, ABY SA TEĽO PRISPŮSOBIL ZMENE TEPLoty A IHNEĎ PO KÚPELI NEVYKONÁVAJTE ŽIADNE VÄČŠIE ÚSILIE
- PO SKONČENÍ PROCEDÚRY SI DOPLŇTE TEKUTINY. NAJVHODNEJŠIE SÚ OVOCNÉ ŠŤAVY, ČAJE A MINERÁLKY. PRI JEDNOM SAUNOVACOM CYKLE MÔŽETE VYPOTIŤ AŽ 0,5 LITRA VODY, S KTOROU OKREM TOXÍNOV ODCHÁDZA AJ SOĽ, VITAMÍN C A INÉ MINERÁLNE LÁTKY.
- PROCES SAUNOVANIA MÔŽETE ZAKONČIŤ OBLÚBENOU MASÁŽOU ALEBO VYUŽIŤ KOZMETICKÉ A RELAXAČNÉ SLUŽBY
- DO VÍRIVÉHO PRIVÁTNÉHO BAZÉNA ALEBO DO WHIRLPOOL VÍRIVKY (ČI INÝCH SPOLOČNÝCH PRIESTOROV) JE MOŽNÝ VSTUP V PLAVKÁCH

4. ZÁVEREČNÉ ODPORUČANIA

- DO SAUNY SI PRINESIEME VEĽKÚ OSUŠKU
- VŽDY NECHAJTE SAUNU V STAVE, V KTOROM JU CHCETE NÁJSŤ
- SAUNOVANIE ZABEZPEČUJE OCHRANU ORGANIZMU PO DOBU SIEDMICH DNÍ, ABY BOLA ZACHOVANÁ ODOLNOSŤ ORGANIZMU VOČI OCHORENIAM, ODPORUČA SA OPAKOVAŤ SAUNOVANIE MINIMÁLNE 1 KRÁT ZA TÝŽEŇ