



ŻMIGRÓD



**Dolnośląski Delfinek  
w Żmigrodzie**



**ZESPÓŁ  
PLACÓWEK  
KULTURY**  
w Żmigrodzie

**SAUNA PAROWA**  
**INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ**  
**TEMPERATURA 30°C – 60°C**  
**WILGOTNOŚĆ 40-80%**

**ETAP I – PRZYGOTOWANIE (10-15 MINUT)**

- Zabieg w saunie należy rozpocząć nie wcześniej niż 1,5 -2 godziny po ostatnim posiłku.
- Przed wejściem do sauny należy umyć całe ciało i dokładnie je osuszyć.
- Osoby z tzw. „syndromem zimnych stóp” powinny ogrzać je ciepłą wodą.
- Z sauny można korzystać w stroju kąpielowym lub po osłonięciu ciała ręcznikiem.
- W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała, ani twarzy żadnymi kremami. Ponieważ powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydala pot.

**ETAP II – NAGRZANIE ( 20-60 MINUT)**

- Należy usiąść bezpośrednio na siedlisku lub na ręczniku.
- Przyjąć wygodną pozycję.
- Czas pobytu w saunie jest indywidualny, zależy tylko od użytkownika może być krótszy niż zalecany.
- Proces nagrzewania może być jednokrotny, bądź podzielony na kilka sesji z przerwami na schłodzenia ciała.
- Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpeli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpeli.
- W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów. Robi się to w czasie odpoczynku.

**ETAP III – SCHŁADZANIE ( DO 10 MINUT)**

- Po wyjściu z sauny należy ochłodzić ciało.
- Obniżenie temperatury ciała nastąpi po skorzystaniu z natrysku, a następnie z kąpeli w zimnej wodzie.
- Ciało należy schładzać od stóp, posuwając się w kierunku głowy.
- Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.

**ETAP IV – ODPOCZYNEK ( DO 15-30 MINUT)**

- W czasie i po saunie nie należy podejmować wysiłku fizycznego.
- Korzystne jest picie w umiarkowanych ilościach wód mineralnych lub soków
- Nie należy ubierać się od razu, gdyż jeszcze przez kilka minut możemy się pocić.

## **ETAP V – DODATKOWE ZABIEGI ( DO 15-30 MINUT)**

- Po kąpeli w saunie skorzystać z zabiegów takich jak masaż czy odpoczynek w wannie jacuzzi po dokładnym umyciu ciała pod natryskiem.

### **Kilka wskazówek dotyczących korzystania z sauny parowej.**

Jeżeli podczas kąpeli parowej doświadczysz zawrotów głowy lub poczujesz, że zaraz zemdlejesz wyjdź z pomieszczenia i odpocznij do czasu, aż temperatura twojego ciała i tętno powrócą do normy. Przyczyną ww. objawów może być odwodnieniem organizmu. Z tego względu min. 60 minut przed rozpoczęciem kąpeli wypij wodę mineralną. Nawodnienie organizmu jest konieczne także po zakończeniu sesji w saunie.