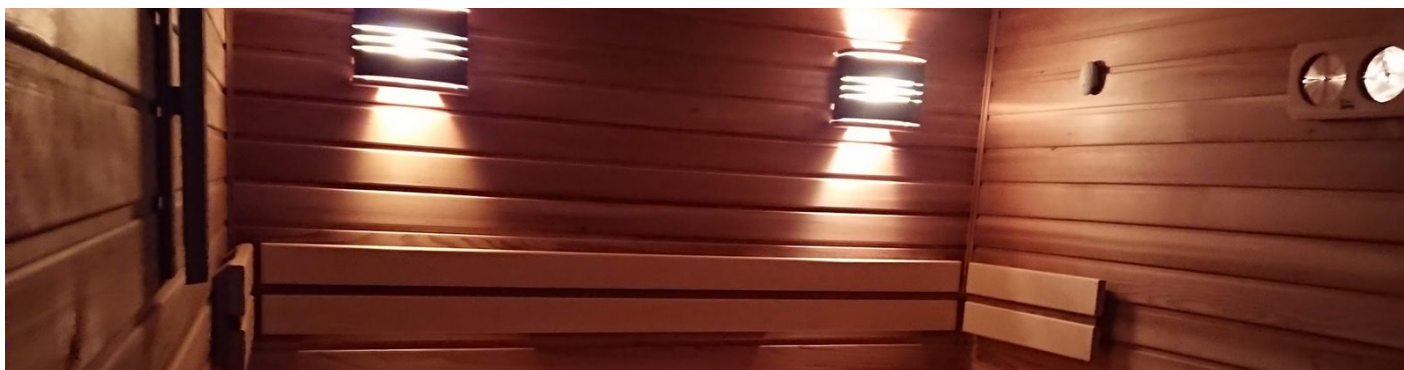




Sauna fińska

Gorące, suche powietrze. Wilgotność rośnie na chwilę, gdy polejesz kamienie wodą.

70–100 °C TEMPERATURA	8–15 min JEDNO WEJŚCIE	2–3 WEJŚCIA	10–20 min ODPOCZYNEK
--------------------------	---------------------------	----------------	-------------------------

01 Przed

- Nie wchodź z pełnym żołądkiem, na głodno ani **po alkoholu**.
- Weź ciepły prysznic i dokładnie się wytrzyj.
- Zimne stopy? Kilka minut w ciepłej wodzie.
- Zdejmij biżuterię, zegarek i soczewki — metal mocno się nagrzewa.

02 W saunie

- Ręcznik pod całe ciało, także pod stopy.
- Połóż się albo usiądź z nogami na ławce. Im wyżej, tym goręcej.
- 15 minut to górna granica, nie cel. Robi się nieprzyjemnie — wyjdź.
- Ostatnie 2 minuty posiedź z opuszczonymi nogami.
- Kamienie polewaj chochlą, po trochu. Olejki tylko rozcieńczone w wodzie — **nigdy prosto na kamienie**.

03 Po wyjściu

- Najpierw kilka minut na świeżym powietrzu.
- Potem zimna woda: od stóp i dłoni w stronę serca.
- Odpocznij na leżąco — co najmniej tyle, ile trwało wejście.
- Pij wodę. W czasie całej kąpieli tracisz 0,5–1 l.

Wyjdź od razu, gdy czujesz zawroty głowy, nudności, kołatanie serca albo brakuje ci tchu.

Zawsze

- Nie po alkoholu ani lekach nasennych. Nie zasypiaj, najlepiej nie w pojedynkę.
- Dzieci tylko pod opieką dorosłego — krócej i niżej.
- **Na piecu niczego nie susz i niczego nie kładź.**
- Przy gorączce i infekcji — nie korzystaj.

Dbanie na co dzień

- Po kąpieli zostaw uchylone drzwi i otwartą wentylację, aż wnętrze wyschnie.
- Ławki przecieraj łagodnym środkiem do saun.
- Co jakiś czas zaolejuj ławki olejem parafinowym.
- Raz w roku przejrzyj kamienie i wymień pęknięte.

Najpierw zapytaj lekarza przy chorobach serca i krążenia, nieregulowanym ciśnieniu, w ciąży oraz gdy bierzesz leki na serce, na ciśnienie lub moczopędne.

Twoja instalacja

DATA MONTAŻU

UWAGI

SERWIS, TELEFON