

## SZAUNAVILÁG HASZNÁLATI RENDJE

### Szauna használata

1. **Tusolás a szauna használata előtt:** Minden szauna használat előtt tusoljunk le. A szaunát megelőzően nyugodtan használatunk tusfürdőt vagy szappant.
2. **Helyes öltözködés:** Szaunába fedetlen testtel (fürdőruha nélkül) belépni tilos. Szaunában papucsban vagy más öltözékben tartózkodni tilos.
3. **Higiénia:** Soha ne üljünk, vagy feküdjünk fedetlen testtel, vagy fürdőruhában a fára. Nem illik és egészségügyi szempontból sem ajánlott. A szauna lepedőt, törülközőt terítsük úgy a fára, hogy az egész testünk ráférjen, és ezzel megakadályozzuk, hogy testünk közvetlen a fával, vagy más ülő területtel érintkezzen.
4. **Szauna papucs:** A papucsot hagyjuk a szaunán kívül, az ajtó közelében. Soha ne üljünk papucsban a padokra.
5. **Nyugalmi törvény a szaunában:** A szaunázás egy meditatív és pihenő élmény. Tilos a hangos, ízléstelen és szünet nélküli beszéddel zavarni a szaunázást élvezni kívánók nyugalmát. Vonatkozik ez a szaunában való tartózkodásra és a szauna pihenőhelyiségére is.
6. **Homokóra használata:** Homokórát csak akkor állítsunk be magunknak, ha van szabad. Ha nincs, akkor figyeljük leolvasással az eltelt időt. Felszabaduló homokórát beállíthatunk magunknak, ha más nem tart rá igényt.
7. **Ajtók zárása:** Ügyeljünk arra, hogy a szauna, gőzkabin ajtaját, mindig zárjuk be mögöttünk.
8. **Felöntések és szauna olajak:** A szauna olajokat soha nem a szauna kövekre, hanem a szauna előtt elhelyezett szauna vödörbe cseppentsük. Mielőtt a szauna olaj és a felöntés használatra kerül, kérdezzük meg a többi jelenlévőt, hogy engedélyezik-e a felöntést a konkrét olajjal. Fontos, hogy konkrétan nevezzük meg a szauna olaj illatát és tartalmát, hiszen lehet, hogy valakinél allergiás tüneteket vált ki. Ne használjunk túl sokat az olajból (maximum 5 cseppet) akkor sem, ha egyetértenek a közös szaunázók az olaj használatával. A felöntések után öntsük ki a szauna vödör maradék tartalmát a tusolóba és helyezzük el friss vízzel megtöltve a szauna vödört a szaunán kívül a szauna bejárata elé.
9. **Hőmérséklet:** Mivel a hőség automatikusan felfelé szál, így a szauna legfelső lépcsőfokán van a legnagyobb hőség. Kérjük, hogy kezdőként az alsó szinteket használják. Az első használat előtt kérdezzék meg kollégáinkat, hogy segítsenek a használati utasítások értelmezésében.
10. **Felelősség vállalás a szauna használatával kapcsolatban:** Az Üzemeltető nem vállalja a szaunában történt esetleges balesetekért a felelősséget. Orvosilag eltiltott személyeknek tilos a szaunát használniuk
11. **Fogyasztás a szaunában:** A szaunában nincs étel és italfogyasztásra lehetőség.
12. **Gyermekek a szaunában:** A szauna és gőzkabin igénybevétele 14 év alatt nem ajánlott. Ha gyermekek is szeretnék igénybe venni a szaunát, akkor megkérjük, hogy gondoskodjanak arról, hogy ők is betartsák az alapvető előírásokat.

## Szaunázás folyamata

1. **Szánjunk rá időt!** A szaunázás akkor lesz hatásos, ha a rituálé valamennyi fázisára - azaz melegedés, lehűtés és pihenés – elegendő időt szánunk. Ez minimum 1,5 óra, de inkább 2-3 órát jelent. Szaunázzunk lehetőleg kora este, sem tele, sem üres gyomorral.
2. **Legyen nálunk megfelelő felszerelés:** legalább 2 törölköző (vagy egy törölköző és egy szauna lepedő), papucs, esetleg fürdőköpeny, tusfürdő és testápoló.
3. **Előkészítési szakasz:** miután levetkőztünk és az ékszereket, órát is levettük, a szaunázás előkészítési szakasza következik. Alaposan zuhanyozzunk, majd töröljük magunkat szárazra.
4. **Hevítő szakasz:** a szauna lepedővel vagy törölközővel felszerelve lépünk be a szaunába. Ha van bent „szabad” homokóra, beállíthatjuk magunknak az időt is. Olyan magasra ülünk fel, ami jólesik. Rövid, de intenzív izzadás többet ér, mint a hosszú ideig tartó, alacsony hőmérsékleten történő. Legjobb, ha lefekszünk a padra, ha erre nincs hely, akkor ülő helyzetben húzzuk fel a lábunkat, hogy lehetőleg egyforma hőmérsékletnek legyen testünk kitéve. A szauna elhagyása előtt két perccel azok is üljenek fel, akik addig feküdtek a vérkeringés aktiválása miatt. Abban a pillanatban, hogy kellemetlennek érezzük, hagyjuk el a szaunát. Alapvetően szaunázzunk annyi ideig, ameddig szervezetünknek jólesik, de **maximum 15 percig**. A melegedés közben testünket dörzsölő szivaccsal enyhén dörzsölhetjük.
5. **Locsolás:** általában a szauna kályhához legközelebb ülő végzi. Egy fakannából vizet önt a forró kövekre. Aromaolajok használata vitatott, de elterjedt. Használhatunk pl. menta, citrom, eukaliptusz, stb. illatokat. Csak kifogástalan minőségű szauna olajokat használjunk, és mindig vízzel elkeverve (azaz a locsolókanálból) öntsük a kövekre. Gyakran a keletkező többlet gőzt egy külön törölközővel „megkavarják”. Így a forróság jobban kifejti izzasztó hatását
6. **Lehűtő szakasz:** a meleg-hideg sokkhatás a lényege a szaunának. Lehetőleg menjünk ki a szabadba a friss, hideg levegőre, télen esetleg hóba. Ezután zuhanyozzuk le magunkat hideg vízzel. A lábunknál, kezeknél kezdjük, és így haladjunk a szív felé. A fejünkről se feledkezzünk meg.
7. **Pihenő szakasz:** most jöhet édes pihenés, ezt semmiképpen se hagyjuk ki! Legalább negyed-, de inkább félórát pihenjünk, fekvé, sem túl hideg, sem túl meleg helyen. Relaxáljunk!
8. **Befejezés:** ezután jöhet a következő, esetleg harmadik kör. Ha nem, akkor zuhanyozzunk le meleg vízzel (használhatunk esetleg testápolót!), majd kenjük be alaposan testünket testápolóval, arcunkat arcápoló krémmel. A szaunázás után igyunk vizet vagy hígított gyümölcslevet, hogy pótoljuk az eltávozott folyadékot. Könnyű ételeket fogyasszunk.
9. **Idősek, terhesek, betegek:** óvatosan és fokozatosan, szükség esetén orvossal történt konzultációt követően élvezzék csak a szaunázást!

Kellemes kikapcsolódást kívánunk!

Üzemeltető: Dorog Város Egyesített Sportintézménye