

# DESET DOPORUČENÍ pro příjemné saunování

## Udělejte si ČAS a NÁLADU

Neměli byste být nemocní, příliš unavení, ve spěchu, ani pod vlivem alkoholu či omamných látek.

## TEPLOTA v kabině na PŘÁNÍ

Doporučená a nastavená teplota je 80°C. Máte-li jiný požadavek, sdělte ho obsluze na recepci.

## PRIVÁTNĚ 4 v 1

Jeden útulný prostor zahrnuje SAUNOVACÍ KABINU, OCHLAZOVACÍ SPRCHU, ODPOČÍVÁRNU i PŘEVLEKÁRNU. Používejte tedy jednotlivé sekce jen pro jejich účel.

## Dbejte na HYGIENU

Před zahájením saunovacího cyklu se osprchujte, umyjte mýdlem a osušte. Vždy zavírejte zatahovací dveře, a sušte se v prostoru mezi sprchou, kabinou a odpočívárnou, ať eliminujete riziko uklouznutí. Do kabiny noste prostěradlo. Nemáte-li svoje, požádejte obsluhu na recepci.

## MASÁŽ jako bonus

Při pobytu v kabině promasírujte kartáčem, žínkou nebo břisky prstů kůži na těle, ať podpoříte otevření pórů a odplavení nečistot.

## DOBA v kabině

Nepřeceňujte se, a pobývejte v ní jen tak dlouho, dokud je to příjemné, ideálně do 15 minut.

## SPRCHA či VĚDRO

Po každém pobytu v kabině se náležitě ochlaďte. Tímto střídáním se tělo i mysl otužuje.

## Pořádný a správný ODPOČINEK

Pobyt v odpočívárně by měl trvat přibližně stejnou dobu jako pobyt v saunovací kabině.

## Počet OPAKOVÁNÍ celé procedury

1x ... IRITACÍ – pro povzbuzení organismu na další činnost.

2x ... TONIZAČNÍ – pro otužení, doporučuje se kombinovat s procházkou na čerstvém vzduchu.

3x ... RELAXAČNÍ – ideální závěr náročného dne.

4x ... ÚNAVOVÁ – kvalitní spánek zaručen. Do kabiny noste prostěradlo. Nemáte-li svoje, požádejte obsluhu na recepci.

## Myslete na BEZPEČNOST

V případě nevolnosti použijte NOUZOVÉ TLAČÍTKO mezi kabinou a sprchou, které přivolá obsluhu. (Nouzové tlačítko nefunguje jako vypínač světla ve sprše, to reaguje na pohyb.)

Doplňte tekutiny ztracené pocením nealkoholickým nápojem.

Při odchodu zkontrolujte, jestli za sebou nezanecháváte nebezpečně kluzkou podlahu.



sport, zábava a zdraví s námi vás to baví