****Poprawne saunowanie**** to zespół zachowań pożądanych w urządzeniach saunowych i okołosaunowych w których zażywamy kąpieli, niezależnie czy jesteśmy we własnej saunie czy też w jakimś ośrodku saunowym. Są to zachowania, które dotyczą wpływu na nasze zdrowie i osiągnięcie maksymalnych korzyści wynikających z kąpieli saunowych. Przed skorzystaniem z kąpieli saunowych należy bezwzględnie upewnić się, że nie mamy do nich przeciwwskazań zdrowotnych.

Do poprawnego saunowania należy przestrzeganie poniższych zasad, o ile regulamin ośrodka, z którym należy obowiązkowo zapoznać się, nie reguluje tego inaczej:

1. Z kąpieli saunowych zaleca się korzystać minimum raz w tygodniu przeznaczając na to minimum półtorej godziny (optymalnie dwie godziny). Z sauny nie powinno się korzystać w pośpiechu, pamiętajmy, że jest to wypoczynek.
2. Podczas korzystania z sauny powinniśmy przynajmniej dwa razy (optymalnie trzy razy) wykonać cykle składające się z trzech faz:
   * nagrzewanie ciała (kąpiel w saunie),
   * schładzanie ciała (prysznic, basen, etc.),
   * odpoczynek.
3. Przed wejściem do saunarium powinniśmy:
   * nie objadać się, nie jeść obfitego posiłku na dwie godziny przed,
   * załatwić potrzeby fizjologiczne,
   * rozebrać się do naga oraz zdjąć wszelką biżuterię, zegarek i inne ozdoby z ciała,
   * całe ciało dokładnie umyć pod prysznicem wodą i mydłem oraz dokładnie wytrzeć do sucha.
4. Przed każdym wejściem do pomieszczenia sauny/łaźni powinniśmy:
   * całe ciało dokładnie wytrzeć do sucha,
   * ogrzać stopy w gorącej wodzie, jeśli są zimne,
   * zdjąć klapki.
5. Podczas przebywania w pomieszczeniu sauny suchej powinniśmy:
   * dobrać ławkę do swoich potrzeb oraz możliwości, najlepiej zaczynając od najniższej a kończąc na najwyższej,
   * odwinąć się z ręcznika tak aby jak największa powierzchnia ciała była wystawiona na działanie temperatury i wilgoci,
   * usiąść i trzymać nogi na wysokości tułowia lub położyć się na ławie,
   * podłożyć ręcznik pod każdą część ciała mającą kontakt z drewnem sauny,
   * kontrolować czas, aby nie przebywać w saunie dłużej niż 15 minut,
   * na chwilę przed wyjściem z sauny usiąść, jeśli leżeliśmy.
6. Podczas przebywania w pomieszczeniu łaźni parowej powinniśmy:
   * zaraz po wejściu spłukać siedzisko i miejsce pod nogi wodą z dostępnego w łaźni węża,
   * usiąść lub położyć się całkiem nago na kafelkach siedziska,
   * tuż przed wyjściem spłukać siedzisko i miejsce pod nogi wodą z dostępnego w łaźni węża.
7. Po wyjściu z pomieszczenia sauny/łaźni powinniśmy:
   * spłukać pot z ciała pod ciepłą wodą,
   * schłodzić ciało biorąc zimny prysznic, pamiętając o tym, że schładzanie rozpoczynamy od części ciała, najbardziej oddalonych od serca, dopiero na końcu zalecane jest schładzanie karku i głowy,
   * po prysznicu o ile to możliwe skorzystać ze zbiornika wody lub z groty lodowej aby dokładnie schłodzić ciało,
   * wypocząć minimum tyle czasu ile przebywało się w saunie, najlepiej w pozycji leżącej,
   * uzupełnić płyny.
8. Przed opuszczeniem saunarium powinniśmy:
   * wydłużyć ostatni odpoczynek do minimum 15-20 minut,
   * umyć dokładnie całe ciało, ale bez użycia mydła,
   * jeśli to możliwe zdezynfekować stopy.

Oprócz tych zasad powinniśmy przestrzegać także zasady [kultury saunowania](https://www.polskietowarzystwosaunowe.pl/saunowicze/kultura-saunowania).

Żródło ****Poprawne saunowanie**** to zespół zachowań pożądanych w urządzeniach saunowych i okołosaunowych w których zażywamy kąpieli, niezależnie czy jesteśmy we własnej saunie czy też w jakimś ośrodku saunowym. Są to zachowania, które dotyczą wpływu na nasze zdrowie i osiągnięcie maksymalnych korzyści wynikających z kąpieli saunowych. Przed skorzystaniem z kąpieli saunowych należy bezwzględnie upewnić się, że nie mamy do nich przeciwwskazań zdrowotnych.

Do poprawnego saunowania należy przestrzeganie poniższych zasad, o ile regulamin ośrodka, z którym należy obowiązkowo zapoznać się, nie reguluje tego inaczej:

1. Z kąpieli saunowych zaleca się korzystać minimum raz w tygodniu przeznaczając na to minimum półtorej godziny (optymalnie dwie godziny). Z sauny nie powinno się korzystać w pośpiechu, pamiętajmy, że jest to wypoczynek.
2. Podczas korzystania z sauny powinniśmy przynajmniej dwa razy (optymalnie trzy razy) wykonać cykle składające się z trzech faz:
   * nagrzewanie ciała (kąpiel w saunie),
   * schładzanie ciała (prysznic, basen, etc.),
   * odpoczynek.
3. Przed wejściem do saunarium powinniśmy:
   * nie objadać się, nie jeść obfitego posiłku na dwie godziny przed,
   * załatwić potrzeby fizjologiczne,
   * rozebrać się do naga oraz zdjąć wszelką biżuterię, zegarek i inne ozdoby z ciała,
   * całe ciało dokładnie umyć pod prysznicem wodą i mydłem oraz dokładnie wytrzeć do sucha.
4. Przed każdym wejściem do pomieszczenia sauny/łaźni powinniśmy:
   * całe ciało dokładnie wytrzeć do sucha,
   * ogrzać stopy w gorącej wodzie, jeśli są zimne,
   * zdjąć klapki.
5. Podczas przebywania w pomieszczeniu sauny suchej powinniśmy:
   * dobrać ławkę do swoich potrzeb oraz możliwości, najlepiej zaczynając od najniższej a kończąc na najwyższej,
   * odwinąć się z ręcznika tak aby jak największa powierzchnia ciała była wystawiona na działanie temperatury i wilgoci,
   * usiąść i trzymać nogi na wysokości tułowia lub położyć się na ławie,
   * podłożyć ręcznik pod każdą część ciała mającą kontakt z drewnem sauny,
   * kontrolować czas, aby nie przebywać w saunie dłużej niż 15 minut,
   * na chwilę przed wyjściem z sauny usiąść, jeśli leżeliśmy.
6. Podczas przebywania w pomieszczeniu łaźni parowej powinniśmy:
   * zaraz po wejściu spłukać siedzisko i miejsce pod nogi wodą z dostępnego w łaźni węża,
   * usiąść lub położyć się całkiem nago na kafelkach siedziska,
   * tuż przed wyjściem spłukać siedzisko i miejsce pod nogi wodą z dostępnego w łaźni węża.
7. Po wyjściu z pomieszczenia sauny/łaźni powinniśmy:
   * spłukać pot z ciała pod ciepłą wodą,
   * schłodzić ciało biorąc zimny prysznic, pamiętając o tym, że schładzanie rozpoczynamy od części ciała, najbardziej oddalonych od serca, dopiero na końcu zalecane jest schładzanie karku i głowy,
   * po prysznicu o ile to możliwe skorzystać ze zbiornika wody lub z groty lodowej aby dokładnie schłodzić ciało,
   * wypocząć minimum tyle czasu ile przebywało się w saunie, najlepiej w pozycji leżącej,
   * uzupełnić płyny.
8. Przed opuszczeniem saunarium powinniśmy:
   * wydłużyć ostatni odpoczynek do minimum 15-20 minut,
   * umyć dokładnie całe ciało, ale bez użycia mydła,
   * jeśli to możliwe zdezynfekować stopy.

Oprócz tych zasad powinniśmy przestrzegać także zasady [kultury saunowania](https://www.polskietowarzystwosaunowe.pl/saunowicze/kultura-saunowania).

Żródło;

https://www.polskietowarzystwosaunowe.pl/saunowicze/poprawne-saunowanie