****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