



ŻMIGRÓD



**Dolnośląski Delfinek**  
w Żmigrodzie



**ZESPÓŁ  
PLACÓWEK  
KULTURY**  
w Żmigrodzie

**SAUNA SUCHA**  
**INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ**  
**TEMPERATURA 60°C – 100°C**  
**WILGOTNOŚĆ 4-10%**

**ETAPI – PRZYGOTOWANIE (10-15 MINUT)**

- Zabieg w saunie należy rozpocząć nie wcześniej niż 1,5 -2 godziny po ostatnim posiłku.
- Przed wejściem do sauny należy umyć całe ciało i dokładnie je osuszyć.
- Czynnikiem działającym na ciało jest różnica temperatur, a nie samo ciepło.
- Przed wejściem do sauny należy zdjąć biżuterię.
- Osoby z tzw. „syndromem zimnych stóp” powinny je ogrzać ciepłą wodą.
- Z sauny można korzystać w stroju kąpielowym lub po osłonięciu ciała ręcznikiem.
- W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała, ani twarzy żadnymi kremami. Ponieważ powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydala pot.

**ETAPII – PIERWSZE PRZEGRZANIE ( 8-15 MINUT)**

- Na ławie należy położyć ręcznik tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą, a potem położyć się lub usiąść z ugiętymi nogami.
- Wskazane jest rozpoczynanie nagrzewania od najmniejszej ławy stopniowo przechodząc na wyższe (w zależności od samopoczucia).
- Na ostatek 2-3 minuty należy przyjąć pozycję siedzącą z opuszczonymi nogami .
- Wszelkie zmiany samopoczucia należy traktować poważnie, a w razie wątpliwości niezwłocznie opuścić saunę
- W czasie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie odpoczynku.

**ETAP III – OCHŁADZANIE ( DO 12 MINUT)**

- Po wyjściu z sauny należy ochłodzić ciało.
- Im wyższa temperatura w saunie, tym krócej powinna trwać sesja i tym dłużej należy schładzać organizm.
- Po wyjściu z sauny trzeba skorzystać z zimnego prysznica. Ciało należy schładzać od stóp posuwając się stopniowo w kierunku głowy. Następnie można wykorzystać wiadro szwedzkie
- Po kilkunastominutowym odpoczynku można przejść do IV etapu.

**ETAP IV – KOLEJNE PRZEGRZANIA I SCHŁADZANIA ( DO 10-15 MINUT)**