

Lázně Děčín

- 1) PŘED VSTUPEM SI ODLOŽTE VEŠKERÝ ODĚV, PRÁDLO, OBUV A OZDOBY, VEZMĚTE SI RUČNÍK, PROSTĚRADLO-
CENNOSTI ULOŽTE NA BEZPEČNÉ MÍSTO.
- 2) V OČISTNÝCH SPRCHÁCH SE DŮKLADNĚ OMYJTE MÝDLEM, OSPRCHUJTE SE TEPLOU VODOU A PŘED VSTU-
PEM DO SAUNY SE OSUŠTE.
- 3) PŘI PRVNÍ NÁVŠTĚVĚ SAUNY SI SEDNĚTE NEBO LEHNĚTE NA VLASTNÍ PROSTĚRADLO, KTERÉ UMÍSTÍTE POD
CELÉ SVÉ TĚLO VČETNĚ CHODIDEL. OPTIMÁLNÍ TEPLOTA JE 70°C CGA JEDEN METR NA PODLAHOU. PŘI
POCENÍ JE TŘEBA MASÍROVAT POKOŽKU RUKAMA NEBO VLASTNÍM KARTÁČEM.
- 4) PO ODCHODU ZE SAUNY (DOBA POBYTU OPTIMÁLNĚ 12-15 MINUT) SI TEPLOU VODOU OSPRCHUJTE CELÉ
TĚLO A JDĚTE SE OCHLADIT DO OCHLAZOVACÍHO BAZÉNKU. K OCHLAZENÍ MŮŽETE POUŽÍT TAKÉ SPRCHU.
- 5) DO BAZÉNKU VSTUPUJTE POMALU A PONOŘTE POD VODU CELÉ TĚLO VČETNĚ HLAVY.
- 6) PŘED DALŠÍM VSTUPEM DO SAUNY SE OSUŠTE A LEHNĚTE SI NA VYŠŠÍ LAVICI. VYŠŠÍM TEPLOTÁM JE LÉPE
VYSTAVOVAT KONČETINY NEŽ HLAVU.
- 7) STŘÍDÁNÍ PROHŘÁTÍ A OCHLAZENÍ SE OBVYKLE OPAKUJE 3X. PO POSLEDNÍM PROHŘÁTÍ A OCHLAZENÍ SE
OSPRCHUJETE VLAŽNOU VODOU A OMYJTE VLASY ŠAMPONEM.
- 8) DO ODPOČÍVÁRNY VSTUPUJTE PO DOSTATEČNÉM OCHLAZENÍ, NA LEHÁTKU SE PŘIKRYJTE A ODPOČÍVEJTE.
DOPŘEJTE KLID SOBĚ, ALE I OSTATNÍM.
- 9) VYPOCENÉ TEKUTINY DOPLŇUJTE MINERÁLNÍMI VODAMI A OVOCNÝMI ŠTÁVAMI. MĚLI BYSTE DOPLNIT
STEJNÉ MNOŽSTVÍ VODY, KTERÉ JSTE VYPOTILI. PŘI DODRŽENÍ ZÁSAD JE TO ASI 1,5L VODY. TAKÉ DOPLŇTE
SOLI A VITAMÍN C.
- 10) PO SAUNĚ VYNECHTE INTENZIVNÍ TĚLESNOU NÁMAHU. VYSUŠENOU POKOŽKU JE DOBRÉ OŠETŘIT
KRÉMEM. POKUD NÁSLEDUJE NERUŠENÝ SPÁNEK, JE SKVĚLÝ POCIT ZE SAUNOVÁNÍ ZARUČEN.