

SAUNA KULLANIM TALİMATI

UYGULAMALAR

1. Başlangıç

- Deri gözeneklerinin açılması ve temizlenmesi için saunaya girmeden önce duş alınmalıdır.
- Saunadan daha çok faydalanmak için duştan sonra vücudun iyice kurulması gerekmektedir.
- Saunaya girilirken (terliksiz) mümkün olduğunca beyaz havlu ile girilmeli ve sererek kullanılmalıdır. (Ahşapların vücut ifrazından kirlenmemesi ve boyamaması için)

2. Vücudu Isıtma ve Ter Atma

- Saunaya yeni başlayanlar için alışma süresince ilk basamaklarda oturmaları tavsiye edilir.
- İdeal sauna sıcaklığı 70-85 C derecedir.
- Saunada ortalama bir seansta kalma süresi 10-15 dk. dır.
- Sauna içerisinde en fazla 2 seans durulur.
- Tek kullanım içerisinde uzun süre sabit kalınmamalıdır. İlk önce alt basamaklarda oturup vücudun ortama uyum sağlaması sağlanır. Daha sonra kademe yükseltilerek en iyi terleme sağlanır.

3. Vücudun Soğutulma Evresi

- Sauna kullanımı sadece ter atmakla sınırlı değildir. Saunadan çıktıktan sonra vücudumuzun normal ısı dengesini yakalaması için serin duş şarttır.
- Duş alırken soğuk suyu vücudumuza birden uygulamamalıyız. Ayaklardan başlayarak yavaş bir şekilde vücut soğutulmalı ve normal ısı dengesi yakalanmalıdır.
- **HİÇ BİR ZAMAN SICAK SU İLE DUŞ ALINMAMALIDIR!**
- Duştan sonra 10 dk. kadar uzanarak vücut ısısının düşmesi sağlanmalıdır.
- İsteniyorsa; İkinci seansta ahşap kovanadaki esanstan az miktarda kepeç ile alınıp azar azar dökülerek nem oranı artırılır.
- Sauna kullanımının ardından 15 dk. kadar istirahat edilir. Önce ılık su ile daha sonra soğuk su ile (cilt gözeneklerini kapatmak için) duş alınmalı ve vücut tamamen soğuduktan sonra giyinilmesi tavsiye edilir.
- Vücudun kaybettiği sıvıyı; su, meyve suyu ve asitsiz içecekler ile takviye edilmelidir.
- 16 Yaşından küçüklerin yanlarında ebeveynleri olmadan sauna kullanımı yasaktır.

Aşağıdaki Durumlarda Saunaya Girilmemelidir

- Deri enfeksiyonu, açık yara ve kesikleri olan kişilerin sauna kullanması uygun değildir.
- Saunaya yemek yedikten en az 2 saat sonra girilmelidir.
- Yüksek tansiyon, astım, kalp rahatsızlığı, kan dolaşım bozuklukları, şeker ve sara gibi kronik hastalıkları olanların saunayı kullanması uygun değildir.
- Alkol ve uyuşturucu etkisi olan ilaçlar alındığında sauna kullanılmamalıdır.
- Antibiyotik, sakinleştirici, uyarıcı veya metabolizma hızlandırıcı etkisi olan ilaç alındığında saunayı kullanmayınız.
- Baş dönmesi, göz kararması, bulantı, aşırı ısıdan rahatsız olma veya nabzın aşırı hızlanması durumlarında sauna derhal terk edilmelidir.
- Hamile olanlar doktoruna danışmadan saunayı kullanmamalıdır.

ÖNEMLİ: Sauna mutlaka görevli ve eğitilmiş personel tarafından çalıştırılmalı ve kapatılmalıdır. Görevli personel dışında kişilerce sauna çalıştırılmaz ve de dereceleri ile oynanamaz.