

## UPUTSTVO ZA UPOTREBU SAUNE

- **Ukoliko imate bilo kakvih problema sa zdravljem obavezno se posavjetovati sa svojim ljekarom prije odlaska u saunu**
- **Preporu ena temperatura u sauni je izme u 80 i 90 °C, a vlažnost od 10 do 30 %.**
- Da bi se pove alo djelovanje saune na disajne puteve **na kraju boravka u sauni** vrelo se kamenje poliva vodom i aromati nim uljima (par kašika vode i par kapi ulja).
- Za optimalne rezultate **saunu treba upotrebljavati 3 puta nedjeljno.**
- Zbog umora koji nastupa nakon tretmana, **u saunu odlazite poslije laganih treninga ili danima kada ne trenirate.** Ukoliko idete poslije treninga sa ekajte da se vaš puls vrati u normalu.
- **Prije saune nemojte piti alkohol**, a ako ste žedni, najbolje je da popijete obi nu vodu.
- U saunu nemojte ulaziti gladni ili punog želuca, jer i jedno i drugo stanje optere uje krvotok.
- **Prije saune idite u WC, temeljno se operite pod tušem i dobro osušite.**
- U sauni morate biti goli. Odje a, naro ito sinteti ka, na jako oznojenoj koži može štetiti zdravlju.
- **U saunu ponesite što ve i peškir.**
- Kako je kabina siromašna kiseonikom pa svaka aktivnost optere uje disanje i krvotok, suzdržite se od nepotrebnog kretanja i razgovora.
- **U sauni ostanite 8 do 12 minuta**, a ako osje ate da vam je dovoljno i manje, uvažite signale koje vam šalje tijelo i kabinu napustite i ranije.
- Ako ležite, prije nego što istekne nekoliko posljednjih minuta boravka, vratite se u sjede i položaj, da se naviknete na promjenu i izbjegnute eventualnu vrtoglavicu ili pomra enje pred o ima.
- Nakon izlaska iz saune najprije se rashladite na hladnom vazduhu, potom pod hladnim tušem.
- Za vreme boravka u sauni nemojte piti, jer prijevremenim nadokna ivanjem izgubljene te nosti remetite tok i uticaj saune na organizam.
- **Nakon saune izbjegavajte bilo kakve sportske i rekreacijske aktivnosti, jer biste u protivnom mogli ozbiljno opteretiti krvotok.**
- Nakon saune nemojte ni u kom slu aju oti i u solarijum, jer je koža posebno osjetljiva na djelovanje UV zraka.
- Že nakon saune nadoknadite isklju ivo negaziranom vodom i prirodnim vo nim sokovima, a eventualnu glad laganim salatama od vo a ili povr a.
- **Sauna se ne preporu uje kod:**
  - bolesti koje prouzrokuju mršavljenje (tuberkuloza, Bazedova bolest, itd.),
  - kod akutnih bolesti (zarazne bolesti, jako pove ana sedimentacija, temperature itd.),
  - bolesti sa napadima (padavica, gr evi),
  - kod oboljenja srca i krvnih žila (tako e oboljenja srca i kod stanja nakon infarkta),
  - kod izrazito slabe prokrvljenosti i visokog krvnog pritiska (treba biti pažljiviji i izbjegavati polivanje hladnom vodom nakon saune).