

Gebruiksaanwijzing traditionele opgietsauna

Hoewel ieder vrij is een saunagang naar eigen voorkeur te maken is er een richtlijn voor gezond saunagebruik. Een saunarondje begint altijd met een bezoek aan het toilet en daarna een warme douche.

Afdrogen

Om in de sauna de hete lucht op de huid te kunnen toelaten droogt u uw lichaam eerst helemaal af.

Warm voetenbad (5 à 10 minuten)

Door het warme water wordt het bloed in de voeten op een hogere temperatuur gebracht en daarmee het lichaam voorbereid op de sauna.

Sauna (8 à 12 minuten)

Gebruik van een handdoek is noodzakelijk i.v.m. de hygiëne en de hete banken. Zittend of liggend, met de voeten op gelijke hoogte als de billen. Hierdoor warmt uw lichaam gelijkmatiger op.

De minimale saunaduur is 6 minuten om alle poriën goed te openen zodat de zweetklieren de opgenomen warmte kunnen afvoeren. De maximaal aanbevolen tijd is 15 minuten waarvan de laatste 2 minuten zittend.

Koud afspoelen

U neemt een koude douche, het is erg belangrijk dat u goed afkoelt. Vooral het hoofd omdat de meeste warmte via het hoofd het lichaam verlaat.

Warm voetenbad (5 à 10 minuten)

Een saunagang eindigt wederom met een warm voetenbad. Het afgekoelde lichaam wordt zo geleidelijk op aangename temperatuur gebracht.

Rust (minimaal 15 minuten)

Neem voldoende rust voordat de saunagang herhaald wordt. In deze pauze kunt u de vochtbalans aanvullen door iets te drinken.

Een complete saunagang duurt anderhalf tot twee uur, inclusief rusten en wat drinken. Vaak wordt zo'n gang twee of drie keer herhaald.

Het gebruik van de sauna vindt plaats op eigen risico. Gebruikgever kan nimmer aansprakelijk worden gesteld voor ongevallen, persoonlijk letsel en beschadiging aan eigendommen van gebruikers, dan wel door schade voortvloeiend uit onoordeelkundig of onzorgvuldig gebruik.

Bij medische klachten verzoeken wij u eerst een arts te raadplegen.

