SAUNOVÉ DESATERO

Relax chata

1. **Před vstupem se osprchujte a důkladně osušte.** Do sauny vstupujte čistí, suché a bez parfémů či krémů.
2. **Bez plavek.** V sauně používejte prostěradlo nebo osušku; **celé tělo včetně chodidel a hýždí** mějte na textilii.
3. **Bez obuvi a kovů.** Odložte boty, šperky, hodinky a brýle; telefon nechte mimo saunovou zónu.
4. **Ticho a respekt.** Sauna je místo klidu – mluvte tiše, nefotografujte a nerušte ostatní.
5. **Nezasahujte do technologie.** Vodu či esence na kamna lijte jen tam, kde je to povoleno a v doporučeném množství.
6. **Délka pobytu dle pocitu (obvykle 8–15 min).** Dýchejte nosem. Necítíte-li se dobře, ihned saunu opusťte.
7. **Po každém prohřátí se osprchujte a důkladně ochlaďte** (sprcha) a **odpočívejte 10–20 min**.
8. **Doplňujte tekutiny.** Alkohol, drogy a vstup v podnapilém stavu jsou zakázány.
9. **Zdravotní omezení.** Nemocní do sauny nechodí. Děti pouze pod dohledem dospělých. Těhotné a osoby s onemocněními by měli pobyt konzultovat s lékařem.

Věková pravidla pro děti (doporučení):

- **Do 3 let:** do finské sauny nevstupují.
- **3–6 let:** krátké pobyty 3–5 min na nižší lavici, vždy s doprovodem dospělého.
- **7–12 let:** 5–10 min podle pocitu, vždy s dohledem.
- Vždy bez plavek, s vlastním prostěradlem/osuškou; po prohřátí důkladné ochlazení a odpočinek.
- Dítě musí být zcela zdravé; při potížích saunování ihned přerušte.

10. Udržujte čistotu a pořádek.

Tip – doporučený saunovací cyklus

1. Osprchovat a osušit → 2) Prohřát se (8–15 min) → 3) Omytí vlažnou vodou → 4) Důkladné ochlazení → 5) Odpočinek a pití (10–20 min) → 6) 2–3× opakovat.

Pokud se Vám zvedne tlak, zatočí hlava nebo se necítíte dobře, **saunování ihned přerušte** a dopřejte si delší odpočinek.

Sauna Rules (Ten Commandments of Sauna)

1. **Shower and dry thoroughly before entering.** Enter the sauna clean, dry, without perfumes or creams.
2. **No swimsuits. Use a sheet or towel;** place your whole body including feet and buttocks on the textile.
3. **No shoes or metals.** Remove shoes, jewelry, watches, and glasses; leave your phone outside the sauna zone.
4. **Silence and respect.** The sauna is a place of peace – speak quietly, no photography, do not disturb others.
5. **Do not tamper with the technology.** Pour water or essences on the stove only where allowed and in recommended amounts.
6. **Length of stay according to your feeling (usually 8–15 min)**. Breathe through your nose. If you feel unwell, leave immediately.
7. **After each heating session, shower and cool down thoroughly** (shower) **and rest for 10–20 min.**
8. **Hydrate.** Alcohol, drugs, and entering under the influence are prohibited.
9. **Health restrictions.** Sick people should not enter. Children only under adult supervision. Pregnant women and people with health conditions should consult a doctor.

Children's age recommendations:

- **Up to 3 years:** do not enter Finnish sauna.
- **3–6 years:** short sessions 3–5 min on lower bench, always with an adult.
- **7–12 years:** 5–10 min depending on feeling, always under supervision.
- Always without swimsuits, with own towel/sheet; after heating thorough cooling and rest.
- Child must be completely healthy; stop sauna immediately if problems occur.

10. **Keep the sauna clean and tidy.**

Tip – Recommended sauna cycle:

- Shower and dry → 2) Heating (8–15 min) → 3) Rinse with lukewarm water → 4) Cool thoroughly → 5) Rest and drink (10–20 min) → 6) Repeat 2–3 times.

If you feel dizzy, your blood pressure rises, or you feel unwell, stop the sauna session immediately and take a longer rest.