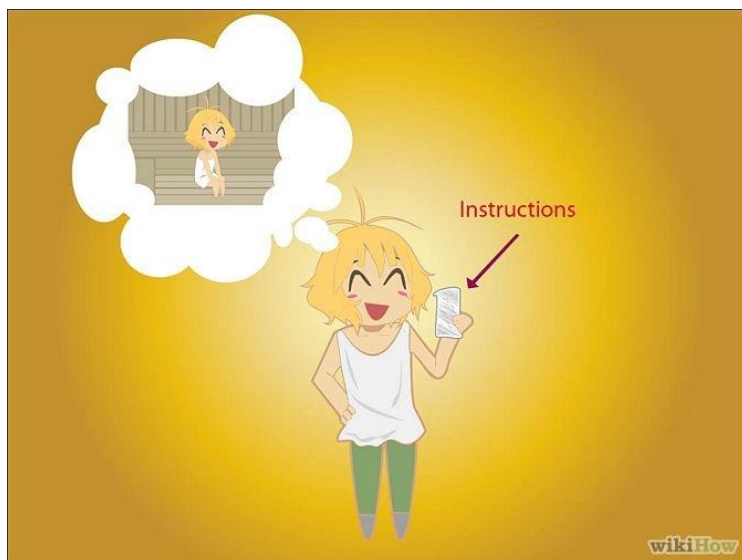


Reguli de utilizare a unei saune

Sauna oferă un mod minunat de relaxare, relaxați-vă, și încălzi-vă în vremea rece. Ea oferă, de asemenea, o mare oportunitate pentru o ocazie de relaxare socială. Printre multe beneficii de sănătate de renume, sauna este considerată capabilă de ameliorarea durerii, îmbunătățirea performanței sportive, reduce temporar simptome de răceală, și reduce nivelul de stres prin inducerea unui sentiment de relaxare și bunăstare.

Cu toate acestea, este important de a utiliza o sauna cu moderație deoarece prelungirea necorespunzătoare sau utilizarea nesigură poate fi un pericol sever pentru sănătate. Acest articol explică modul de utilizare a unei saune în condiții de siguranță.

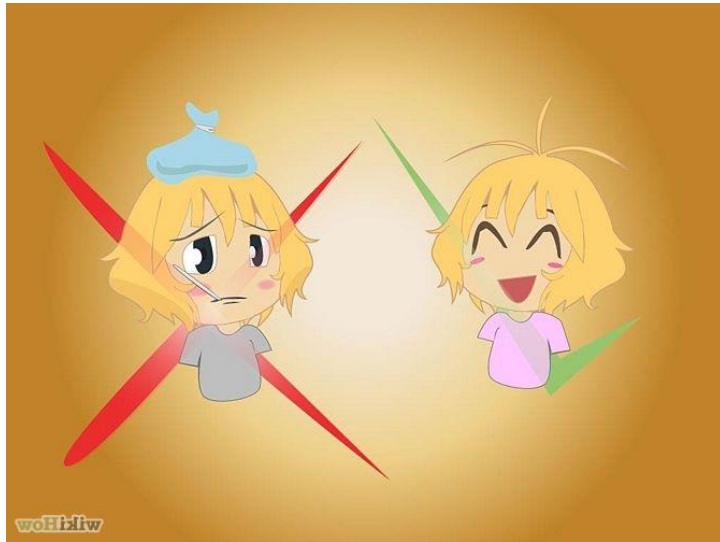
Pași



1. Citește instrucțiunile referitoare la sauna pe care o utilizați. Cele mai multe saune vor purta propriile avertismente. Este important să vă familiarizați cu acestea înainte de a utiliza sauna. Dacă nu vedeți nici o instrucțiune, adresați-vă persoanei responsabile de îngrijirea saunei pentru mai multe informații.

Verificați temperatura. Temperatura maximă admisă în Canada și Statele Unite ale Americii este de 194 ° F (90 ° C). Unele țări europene permit temperaturi mult mai mari, care pot fi nesigure.

În cazul în care aveți senzația că este prea cald, cere să fie modificată temperatura.



2.Fi în stare bună de sănătate. Saunele sunt, în general, în condiții de siguranță pentru majoritatea utilizatorilor, dar unii oameni trebuie să ia măsuri de precauție suplimentare. Nu ai voie sa folosești o sauna dacă:

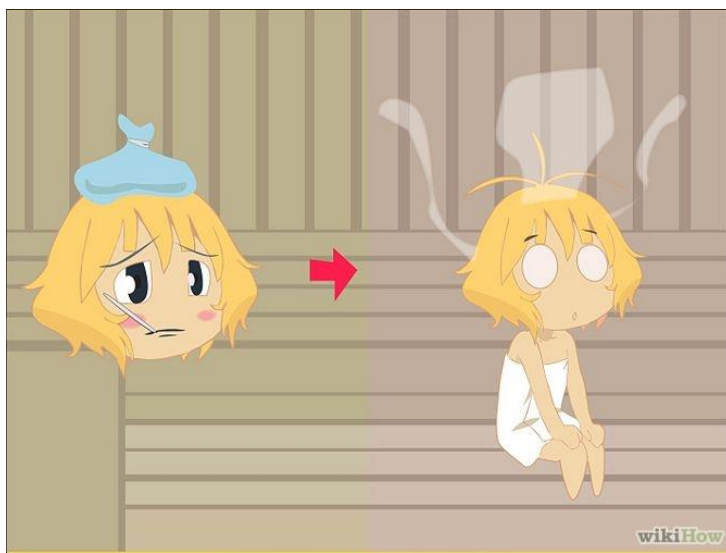
- Ai angină pectorală instabilă, tensiune arterială, ritm cardiac anormal, insuficiență cardiacă avansată, infarct miocardic recent, stenoza aortică severă.
- Sunteți gravidă sau doriți să rămâneți gravidă (riscați creșterea temperaturii corpului dumneavoastră) leșin, crampe, epuizare de căldură sau accident vascular cerebral.
- Copiii nu au voie să utilizeze sauna.

Adresați-vă medicului dumneavoastră, deoarece unele boli, cum ar fi o răceală ar putea beneficia de o vizită scurtă.

Te simți bolnav în orice moment pe parcursul saunei - ieși imediat.



3.Rămâi bine hidratat. Este posibil să suferi de deshidratare într-o saună. Acest lucru poate duce la accident vascular cerebral de căldură, dacă nu te hidratezi cu lichide. Apa plată este cea mai potrivită. Nu consuma alcool înainte sau în timpul utilizării unei saune. Bea aproximativ două până la patru pahare de apă după saună.



4.Nu utilizați o saună dacă luați medicamente. Unele medicamente pot afecta temperatura dumneavoastră și vă vor face să vă supraîncălziți foarte repede. Obține acodrul de la medicului dumneavoastră.



5. Poartă ținuta potrivită. Este indicat să purtați șlapi. Trebuie să aveți la dumneavoastră un prosop, pentru a vă așeza pe el pe toata durata șederii în saună.





6. Timpul corespunzător petrecut în saună este de aproximativ 15-20 de minute cel mult, și mai puțin dacă simțiți că este prea cald. Este mai bine să intrați și să ieșiți, luând câteva pauze, decât să vă supraîncălziți.



7. Schimbați temperatura treptat după saună. Unora le place să facă un duș cald înainte de a intra în saună. Este bine să faci cum te simți tu mai confortabil, dar să nu ieșiți afară la o temperatură scăzută, imediat după saună.