



SZAUNAETIKETT

1.) A papucsot a szaunán kívül kell hagyni

A papucsot hagyjuk a szaunán kívül. A legtöbb papucs műanyagból készül és ragasztott. A szaunában az átlag 90 °C hőmérsékleten ezek a szintetikus anyagok kioldódnak és párolognak. Inkább a szaunamester által kevert illóolajat lélegezzük be a ráöntés után.

2.) A fürdőruha használata

A fürdőruha mentes napokon a fürdőruha használata tilos, azonban egyéb napokon is érdemes kerülni viselését. Helyette természetes alapanyagú textíliával betakarva, hagyjuk lélegezni bőrünk. A fürdőruhából a hő hatására a klór a szauna térbe párolog.

3.) A mezítelenséget is tudni kell „viselni”

A túlzott lazaság, csak mezítelenül való sétálgatás, esetleg nem megfelelő testhelyzet felvétele a többi szaunázó társunkat zavarhatja. Minden ember másképpen viszonyul a meztelenséghez. Az intim testrészek eltakarása a szauna térben, közlekedőkben kötelező.

4.) Belépés száraz testtel és textíliával

Sokan nem tulajdonítanak jelentőséget a vizes textíliáknak és testüknek, pedig nagyon fontos a megfelelő klíma eléréséhez a száraz test és lepedő, hogy ne hűtsük vele a szaunateret és magunkat. Így kellően el tudjuk érni a verejtékezést és ezzel a méregtelenítést.

5.) Minden esetben terítsünk magunk alá textíliát

Saját magunk és mások érdekében is nagyon fontos és ildomos textíliára ülni úgy leterítve, hogy lábunk alatt is legyen. Ezzel megakadályozzuk a verejtékünk padra való lecsöpögését, illetve nem ülünk bele más verejtékébe se.

6.) Mellőzzük az erős illatú kozmetikumok, parfümök használatát

A melegben erős kipárolgásunk miatt a rajtunk lévő kozmetikumok intenzívebben párolognak. Inkább az illóolajokat érezzük és élvezzük azok jótékony hatását.

7.) Politika, vallás kizárva

A szaunában és a szaunaterben nem illik vallásról és politikáról társalogni. Sokakban feszültséget okozhat és vitára teremthet alkalmat.



8.) Figyeljünk a kellő távolságra

Úgy foglaljunk helyet és helyezkedjünk el, hogy verejtékünk ne csöpögjön szaunázó társainkra. Ha túl zsúfolt a szauna érdemes kimennünk, és megvárunk, amíg hely szabadul fel számunkra.

9.) Ne hangoskodjunk

Ha nem szaunaszeánsz keretében szaunázunk, akkor figyeljünk beszélgetőpartnerünkkel együtt a hangmagasságunkra. A hangos beszéd, vagy harsány megnyilvánulások nem illendőek és zavarhatják a többi szaunázót.

10.) A merülő medencét kizárólag zuhanyozást követően vegyük igénybe

Magunk és mások érdekében is verejtékünk lemosdását követően vegyük igénybe a merülőmedencét. A hideg víz hatására hirtelen összehúzódó pórusokból kinyomódnak a salakanyagok.

11.) A merülő medencébe merüljünk, ne ugorjunk!

A merülő medencébe több okból is veszélyes beleugrani ezen kívül zavarja a kint pihenő szaunázó társainkat az ezzel járó kicsapódó víz és hangzavar.

12.) A szaunában nem illik étkezni és inni

Azon kívül, hogy nem higiénikus ételt és italt bevinni, zavarhatja szaunázó társainkat. Többek között balesetveszélyes is lehet. Egészségtelen és rosszullétre adhat alkalmat. Az étel és folyadék bevitelt mindig szaunázás előtt, illetve után 1-2 óra elteltével érdemes fogyasztanunk.

13.) Újságot, nyomtatott anyagot, könyvet ne vigyünk be a szaunába

Bár manapság már nem ólom tartalmú festékekkel nyomtatják az újságokat, könyveket mégis a festékekben található vegyszerek nem egészségesek a bent ülőknek. Ráadásul kipárolgásuk miatt erős, kellemetlen szagot okoznak a hevítőben.

14. Kerüljük a székfoglalást!

A szauna térben korlátozott számú pihenőszékkel rendelkezünk, ezért kérjük, hogy a szaunázás ideje alatt ne foglalják le azokat!