

# A szaunaetikett

Arról szól mit ne és mit hogyan tegyél szaunahasználat közben

## **Ne gőzölj a szaunában!**

A szaunaetikett sarkpontjai, amikről tudnod kell:

### **Ezeket ne vidd a szaunába!**

Fontos, hogy a szaunába papucs és lehetőleg fürdőruha nélkül érkezz, testedet természetes anyagú textíliával takarva, törülközőt használva. Nem szerencsés, ha a gumipapucs ilyen magas hőmérsékleten párologni kezd, ez pedig a résztvevők belélegzik a szaunázás során. A fürdőruha azért kerülendő, mert a bőröd nem tud lélegezni alatta, továbbá az anyagban lévő klóros víz is a szaunatérbe párolog.

Könyvet, újságot és ételt szintén a kipárolgás miatt tiltott bevinni a szaunába.

### **Fontos a diszkréció:**

Természetesen figyelni kell arra, miképpen viselkedjünk. Például nem mászkálhat az ember meztelenül. Nem javasolt a túlzott lazaság, a meztelenül való sétálgatás, vagy a nem megfelelő testhelyzet felvétele a szaunában. Tiszteletben kell tartani, hogy mindenki másképpen viszonyul a pőreséghez, így fontos, hogy ne hozd zavarba a környezetet, illetve te se kerülj kínos helyzetbe!

### **Száraz testtel lépj be a kabinba!**

Fontos, hogy ne vigyél nedves textíliát a szaunába, illetve, hogy a tested se legyen vizes. Így elkerülhető, hogy a szervezeted és a hideg törülköző akarva-akaratlanul is lehűtse a teret. A verejtékezés és a méregtelenítés is hatékonyabban működik, amennyiben szárazon kezded meg a szaunázást. Lehetőleg ne legyen rajtad parfüm sem, hiszen az erős kipárolgás miatt másokat zavarhat a kedvenc készítményed aromája. A smink is tilos a szaunában, a megnyílt pórusokba ugyanis belefolyik, ez pedig egyáltalán nem tesz jót a bőrnek.

### **Mindig teríts magad alá valamit!**

Ugyan a vizes fürdőlepedőket kizártuk, mindenképpen vigyél magaddal törülközőt, fürdőlepedőt, hogy a testedről lecsorgó verejték ne gátolja meg az

utánad érkezőket a pihenésben, és ne keltsen bennük rossz érzéseket. A törülköző használata nemcsak a mások, de a te személyes higiéniád miatt is különösen fontos!

### **Ne zavarj másokat!**

Ne ülj túl közel szaunatársaidhoz, inkább várd meg, míg pár hely felszabadul a térben! Azon kívül, hogy az emberek meztelenül vannak, egymás intim szféráját is súrolhatják az aprócska térben. Hogy a szaunaélmény zavartalan legyen, helyezkedj el kellő távolságra a többiektől, és törekedj arra, hogy se a testetek, sem pedig a lepedőitek ne érintkezzenek.

### **Ha beszélsz is, akkor is halkán tedd!**

### **Zuhanyozz kellő körültekintéssel!**

Használat előtt, bemutatásra kerül a rendszer, elhangzanak az irányelvek, melyeket ebben az esetben a résztvevők betartanak. Ha nem fogadják meg az etikettben leírtakat, kizárhatók a szaunázásból.

Nyitvatartási rend:

**13.00-20.00**