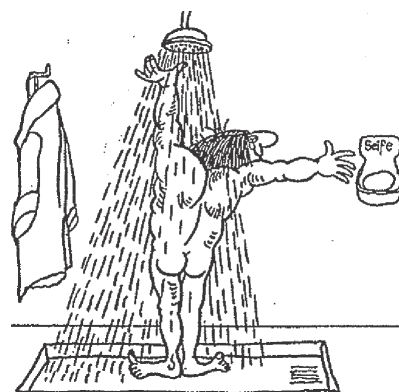


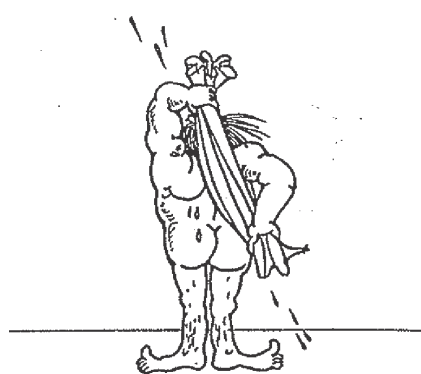
Celui qui va faire un sauna doit être calme. Il est conseillé, 30 minutes avant le premier sauna, de se détendre et de se reposer. Il faudrait également venir avec l'estomac vide. Avant de commencer, n'oubliez pas d'emporter tout le nécessaire de toilette.

Affaires à prendre

- 2 linges éponges
- peignoir de bain
- chaussures de bain
- bonnet de bain
- gant de toilette
- brosse + peigne
- savon



Pour une bonne hygiène, chacun doit extrêmement bien se laver à l'eau chaude et au savon avant le premier sauna.



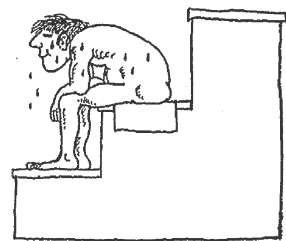
A éviter: venir avec son peignoir dans le sauna. Les vêtements sont comme «un bouchon de chaleur» qui peut provoquer des vertiges.

S'essuyer soigneusement après s'être lavé. Seul un corps sec peut transpirer. Des pieds chauds facilitent la circulation sanguine ainsi que le processus de transpiration.

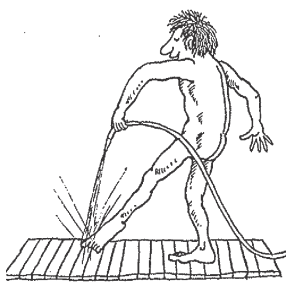
A éviter: entrer dans le sauna avec des pieds froids. Cela va retarder considérablement l'élévation de la température du corps. Eviter de se réchauffer les pieds dans les bassins d'eau chaude prévue à cet effet, car il y a souvent un risque de mycose. Préférer à cela un mouvement des orteils.

Prendre avec soi un linge dans le sauna pour pouvoir s'étendre. Au début, ne pas s'étendre plus de 10 minutes sur le niveau du milieu. Le mieux est de surélever les jambes ou de se mettre en position accroupie. On peut toujours s'essuyer la peau pendant la transpiration.

A éviter: s'asseoir sur le niveau le plus bas ou sur le sol. Avec les températures à cette hauteur, on n'atteint pas l'effet voulu. Cependant ce n'est pas faux pour les enfants ou les débutants de s'asseoir sur le niveau le plus bas. On doit d'abord déterminer si son organisme s'habitue à cette situation totalement nouvelle. Rester trop longtemps sur le niveau le plus haut peut être dangereux. La tête est exposée à la chaleur la plus forte, c'est pourquoi un dosage raisonnable est nécessaire.



Avant de quitter le sauna, laissez balancer vos jambes, afin que le sang se répartisse dans les différentes parties du corps. Il se peut qu'un déplacement du sang dans la partie inférieure du corps provoque une diminution de l'approvisionnement du sang au cerveau. Le processus d'augmentation de la vapeur en versant du liquide sur les pierres doit être fait à la fin de la session du sauna.

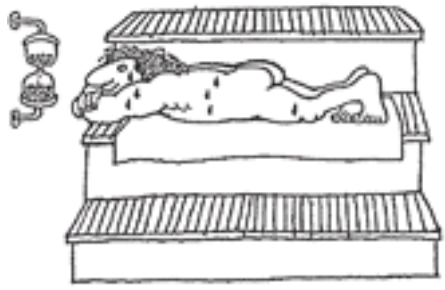


A éviter: se déplacer, juste avant la fin de la séance, à l'endroit le plus chaud ou, pour prouver son courage, se tenir tout près de la vapeur créée en fin de session. Une chaleur sèche du sauna ne nuit pas, mais tout le monde ne supporte pas la vapeur très chaude.

Après le sauna, commencer tout de suite avec le refroidissement, si possible à l'air libre, mais au minimum rester devant une fenêtre largement ouverte. Respirer profondément afin que les poumons puissent se refroidir à un rythme régulier (à la première sensation de froid, retourner immédiatement dans un endroit tempéré).

A éviter: en hiver, s'asseoir à l'air libre. En été, aller à l'air libre sans se doucher et sans se sécher. Rester immobile, car le sang descend par les veines dilatées des jambes et il se peut qu'un sentiment de vertige s'en ressente.

Aller à l'air libre froid ou prendre une douche froide, pour éliminer les restes de transpiration. Après le refroidissement à l'air libre, on peut utiliser le jet d'eau (uniquement pour les natures robustes) ! Commencer par les jambes en allant vers le milieu du corps, puis les bras et enfin le dos et le visage (tête tout à la fin).



Ce que l'on doit éviter après la sortie du sauna: se laver avec du savon sous une douche chaude, ce qui peut détruire les éléments protecteurs naturels de la peau.

Après la 1^{ère} phase de refroidissement: si possible, immersion complète (aussi la tête) dans l'eau froide. Faire de petits mouvements de nage. Sortir de l'eau aux premières sensations de froid et retourner dans un endroit tempéré. Se réchauffer les pieds.

Ce que l'on doit éviter: se rafraîchir avec un jet d'eau puissant. Une trop forte pression peut influencer la circulation sanguine. Pas de douche pour se réchauffer.

Repos avant le prochain sauna! Environ 10 à 20 minutes, étendu si possible, avec les jambes surélevées et une couverture sur les pieds afin de conserver la chaleur intérieure.