

## Saunaprocedure

*N.B.: In enkele illustraties worden mensen weergegeven die direct op de houten verhoging zitten. Dit wordt afgeraden, het is aan te raden om een kleed of handdoek te gebruiken om op te zitten*



*Laat uw kleren achter in de kleedkamer. U kunt ook een schoon stel kleren dragen na de sauna. Neem in elk geval iets mee om op te zitten in de sauna, zoals een kleine handdoek.*



*Neem een douche voordat u de hete sauna of het stoombad binnen gaat. Dit dient om de huid vochtig te maken en eventuele geurtjes weg te houden, die niet thuishoren in de sauna*



*Ga de sauna binnen voor de eerste ronde.*



*Verlaat het hete vertrek als u zich voldoende warm voelt en koel u zelf af met een douche of een duik in het water. **let op:** te snel afkoelen kan duizelingen of zelfs flauwvallen veroorzaken! Het is aan te raden eerst te gaan zitten in een vertrek met kamertemperatuur of buiten totdat uw hartslag weer genormaliseerd is voordat u onder de koude douche of in het koude dompelbad gaat.. Neem een drankje als u dorst heeft, maar vermijd alcohol in de sauna.*



*Hierna kunt u eventueel in het bubbelbad of gebruik maken van de rustruimtes .*



*U kunt de cyclus zo vaak herhalen als u zelf wilt, en waar u zich comfortabel vij voelt. Voor veel mensen is 2 ronden voldoende.*



*Droog uzelf af met een handdoek of blijf gewoon lekker zitten bij kamertemperatuur. U kunt ook gaan liggen en even uw ogen sluiten als u dit wilt.*



*Neem een verfrissend drankje en een hartige snack afhankelijk van uw persoonlijke smaak.*



*Neem voldoende tijd om af te koelen voordat u schone kleren aandoet, anders gaat het zweten door. Let er ook op dat u niet koud wordt, aangezien het lichaam gevoeliger is na de sauna dan gebruikelijk is.*

*Laat de sauna en kleedkamer in nette staat achter.*