

## Scurt ghid de intretinere a saunei

Translate Select Language



**Etichete:** [sauna](#), [relaxare](#), [spa](#), [baie](#), [SPA](#), [Contact](#), [cu](#)

25 ian 2012

Atunci cand optezi pentru o sauna in portofoliul de servicii oferite de centrul tau spa exista o serie de lucruri de care trebuie sa tii cont pentru intretinerea acesteia precum si desfasurarea activitatii intr-un mod placut.

Saunele sunt recunoscute universal ca un loc de relaxare fizica si psihica. Deoarece este vorba despre un spatiu in care oamenii interactioneaza, bineinteles exista si o anume eticheta. In cele ce urmeaza iti prezentam pe scurt o serie de sfaturi pentru intretinerea saunei precum si cateva sugestii pentru o sesiune placuta in aceasta.

### Sfaturi pentru o buna intretinere a saunei

- Roaga doritorii de sauna sa faca un dus inainte de a intra in ea.
- Oferă-le prosoape pentru a sta pe ele. Astfel, vei proteja și bancile saunei. Transpiratia poate penetra lemnul de esenta moale, modificandu-i aspectul in timp. Spre exemplu, s-a constatat ca transpiratia fumatoriilor contine nicotina, care in contact cu lemnul moale al bancilor din sauna poate lasa urme.
- Curata sauna saptamanal daca nu are multi utilizatori sau zilnic in cazul in care este locul preferat de multe persoane.
- Curata bancile & reazemele cu lotiuni speciale, folosind o laveta umeda. Asigura-te ca produsul pe care il folosesti este dedicat tipului de sauna pe care il ai in dotare – uscata sau umeda. Adesea lotiunile contin esenta de eucalipt care va improspata atmosfera saunei.
- Gandeste-te la calitatea aerului. Ca sauna ta sa nu prinda mirosuri neplacute, lasa soba sa functioneze 15-20 minute dupa ce utilizatorii au terminat. La finalul celor 20 de minute, lasa usa deschisa astfel incat sa se poata aerisi.
- Interzice purtarea hainelor in sauna. Anumite saune nu permit folosirea costumelor de baie din cauza clorului pe care acestea l-ar putea aduce din apa piscinei.

### Recomandari generale

- Doteaza-ti centrul spa cu doua saune – una dedicata femeilor, alta barbatilor. In Finlanda, femeile si barbatii fac sauna separat.
- Recomanda utilizatorilor sa nu faca sesiuni mai lungi de 20 minute.
- Amplaseaza dusuri sau un bazin cu apa rece in vecinatatea saunei astfel incat utilizatorii sa se poata racori.
- Pentru a le oferi o experienta inedita clientilor tai, ofera-le ceva racoritor dupa ce au terminat sesiunea de sauna & creaza un spatiu in care sa se poata relaxa in apropierea saunei. Evita alcoolul.
- Recomanda clientilor tai sa nu se imbrace imediat dupa sauna. Acestia ar trebui sa-si lase corpul sa respire si sa-si adapteze treptat temperatura.

Material furnizat de [Kasta Metal](#)  
Specialist: Cristina Grigorescu

