



### REGULAMIN PROWADZENIA CEREMONII SAUNOWEJ DLA SAUNAMISTRZÓW

1. Przed ceremonią pomieszczenie sauny należy przewietrzyć przez minimum 5 minut, bez obecności saunujących w pomieszczeniu.
2. Temperatura w saunie powinna być odpowiednia do planowanego, krótkotrwałego zwiększenia wilgotności.
3. Czas pobytu saunujących w saunie podczas ceremonii nie powinien przekroczyć 15 minut.
4. Zaraz na początku ceremonii prowadzący powinien:
  - a) przekręcić klepsydrę
  - b) poinformować saunujących o:
    - czasie trwania ceremonii
    - jaka będzie intensywność ceremonii
    - jakie zostaną użyte aromaty
  - c) poinformować saunujących o zasadach poprawnego saunowania:
    - konieczności trzymania całego ciała na ręczniku (także weryfikacja),
    - możliwości przemieszczania się pomiędzy poziomami w saunie,
    - możliwości opuszczenia sauny w każdej chwili, ale bez powrotu na trwający seans,
    - po wyjściu z sauny spłukania ciała pod prysznicem oraz schłodzenie organizmu od stóp w kierunku serca,
      - przed wejściem do basenu wody zimnej na terenie zewnętrznym, obowiązuje umycie ciała pod prysznicem, w miesiącach zimowych przed wejściem do basenu wody zimnej należy dokładnie wytrzeć ciało z potu ręcznikiem,
      - odpoczynek ma trwać minimum tyle, ile przebywało się w saunie.
5. Wszelkie przedmioty używane podczas seansu powinny być uporządkowane, aby nie utrudniać swobodnego opuszczenia sauny przez saunujących.
6. Mistrz ceremonii powinien wycierać co jakiś czas swoje ciało ręcznikiem, aby nie zraszać saunujących swoim potem.
7. Nie wolno używać żadnych niebezpiecznych przedmiotów zagrażających saunującym.
8. Należy tak dobrać ilość wody polewanej na piec oraz intensywności rozprowadzania ciepła, aby nie poparzyć saunujących.
9. Należy umiejętnie dawkować ilość aromatu, aby nie wywołać niepożądanych reakcji u saunujących (kaszel, pieczenie, łzawienie).
10. Należy korzystać tylko z naturalnych olejków eterycznych lub ich alkoholowych roztworów, bez żadnych dodatków chemicznych.
11. Podczas pobytu na ceremonii należy zachować ciszę, niedopuszczalne jest opowiadanie sprośnych dowcipów czy obsceniczne gesty.
12. Po zakończonym naparzeniu mistrz ceremonii powinien poczekać, aż jej ostatni uczestnik opuści pomieszczenie sauny.