Чек-лист | Эксперт

Сходить в баню с процедурой парения

Следуй предложенному чек-листу или сделай это по-своему. Как только завершишь, возвращайся в бот и пиши ГОТОВО https://t.me/HappyGen365_bot ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: Онкологические заболевания; Эпилепсия; Пороки сердца, инфаркты (любые признаки сердечной недостаточности); Острые заболевания дыхательных путей Дети до 4х лет Пожилые люды Беременные женщины !!!Алкоголь, курение во время процедуры запрещены!!!

1. До парения:

- [ ] **1.1** Возьми большое чистое махровое полотенце и махровый халат и простыню, в нее ты сможешь завернуться в бане.

- [ ] **1.2** Выбери купальник/плавки без крупных металлических деталей.
  Металл сильно нагревается и усиливает риск получить ожог. По этой же причине откажись от любых украшений, сними даже кольца, но положи их в сохранное место.

- [ ] **1.3** За 2 часа до посещения бани поешь плотно, но не переедай.

- [ ] **1.4** Если у тебя запланирована тренировка в день посещения парной, то лучше провести ее за 3-4 часа до бани.

- [ ] **1.5** Войлочная шапочка или маленькое полотенце поможет уберечь голову от перегрева.

- [ ] **1.6** Резиновые тапочки нужны для перемещения по предбаннику.

- [ ] **1.7** Возьми с собой банные принадлежности:
  Шампунь, бальзам (для обладателей длинных волос), гель для душа/ мыло, мочалку,

скраб, крем для тела и т.п.

- [ ] **1.8** Запарь в большом термосе травяной чай.

- [ ] **1.9** Также возьми в предбанник несколько бутылок нехолодной воды.

  Помни, что в бане вы будете хотеть пить.

- [ ] **1.10** Купи веник, если в общественной бане их не предоставляют.
  Что бы ни говорили специалисты, большой разницы между вениками нет. Дубовый, березовый, липовый, черемуховый - бери тот, который тебе понравится по аромату.

- [ ] **1.11** Подготовь веник к парению:
  промой веник и встряхни от лишней воды, положи влажный веник в пакет и завяжи под самое горлышко, помести веник в парилке на самую верхнюю полку на 5-7 минут.

2. Парение:

- [ ] **2.1** Первый заход начинать всегда с нижней полки и не сидеть в парилке более 5 минут.

- [ ] **2.2** Обязательно принять тёплый душ.

- [ ] **2.3** Немного отдохни в предбаннике и попей травяной чай.

- [ ] **2.4** Второй и последующие заходы можно париться с веником, убедившись, что в парилке достаточно пара.

- [ ] **2.5** После каждого захода важно глубоко дышать и много пить, можно растираться жёсткой рукавицей.

- [ ] **2.6** Оптимальное число заходов в парилку - 5-7 раз.

- [ ] **2.7** Если ты нечастый посетитель бани, лучше откажись от ледяной купели и обливания ледяной водой.

- [ ] **2.8** Хочешь очистить кожу? Бери кофейный скраб, банное мыло.
  Но во многих общественных банях скрабы запрещены, так как забивают канализацию. Хорошая альтернатива скрабу - войлочная рукавичка.

- [ ] **2.9** Шампунь, бальзам для волос и гель для душа понадобятся, когда ты будешь мыться после бани.

- [ ] **2.10** После бани обязательно отдохни в предбаннике не менее 20-30 минут и только потом можешь идти домой.

*Отслеживай своё состояние в бане. Тошнота, легкое недомогание или головокружение являются первыми признаками того, что твой организм не совсем комфортно себя чувствует. Выйди из парилки медленно, держась за стены или попроси помощи. Немного отдохни, потом попробуй снова зайти в парилку. Если во время второй попытки симптомы не исчезнут или усилятся, то следует покинуть помещение и забыть про посещение русской бани, к сожалению, это не для тебя.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?