



КАК ЛУЧШЕ ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ В САУНЕ

Сауна - это важная часть финской культуры. Это место где семья, друзья и даже незнакомцы собираются вместе. Это всегда было место физического и духовного очищения, место, где можно оставить стресс и застенчивость за дверью, и расслабиться в настоящий момент.

В Allas Sea Pool есть сауна для мужчин, для женщин и общая сауна.

У нас есть три бассейна: с тёплой водой 27°C (80.5°F), который открыт весь год, детский бассейн, работающий в летние месяцы и морской бассейн, температура в котором такая же как и в море. Вода для бассейнов берётся из соседнего чистого источника, фильтруется и очищается от загрязнений.

Пожалуйста примите душ и намочите волосы перед тем как пойти в бассейн. Пожалуйста используйте шапочку для плавания или соберите волосы в хвост.

1. Примите душ перед тем как пойти в сауну.
2. Обычно, финны ходят в сауну раздетые, но это нормально пойти со своим полотенцем, если Вы чувствуете себя так более комфортно. В общую сауну, обычно ходят в своих купальных костюмах.
3. Финны подкидывают воду на камни для большего жара. По фински - это называется "löyly". Это вежливо перед тем как кидать "löyly", спросить у других, окей ли это.
4. Это нормально спросить подкинуть меньше воды, если в сауне слишком жарко. Часто это может стать началом разговора, о том какая температура в сауне самая подходящая. В сауне есть разные уровни где можно сидеть, Вы можете выбрать себе подходящий по температуре.
5. Будьте в сауне так долго, как чувствуете себя комфортно. Кто-то любит быть в сауне подольше в один раз, другие предпочитают делать это с частыми перерывами. Найдите для себя лучший способ. Можно освежиться на улице, поплавать и снова пойти в сауну, если есть желание.
6. Сауна одно из нескольких мест где финны с удовольствием могут вступить в диалог с незнакомыми людьми, так что чувствуйте себя спокойно и спрашивайте если в чём то не уверены. Большинство людей будут счастливы рассказать о любимой финской традиции, но помните так же, что для некоторых сауна это место для того, чтобы оказаться наедине с самим собой.
7. После сауны примите душ и немного отдохните. Наслаждайтесь чувством после сауны, по фински "saunanjälkeinen".
8. Помните, что после сауны нужно попить воды, чтобы возместить её баланс в организме или сходите к нам в кафе, на расслабляющий напиток после сауны.

