

Milí návštěvníci,

za devatero horami a devatero řekami leží Biotop Radotín a u něj Přírodní Sauna Kijukiju.

1. Lehkou večeri vychutnejte 1 – 2 hodiny před vstupem do sauny. Výjimečně vynechte alkohol, zítra je přece taky den.
2. Zujte obuv, v šatně odložte oděv, prádlo, ozdoby a šperky, hodinky, náramky a náhrdelníky, vezměte mycí potřeby, ručník a osušku, případně župan a hurá do sprchy.
3. Po důkladném umytí za použití mýdla se osušte a v ručníkovém, prostěradlovém či županovém závoji vyrazte vzhůru a dolů k sauně Kijukiju. Nezapomeňte plážové botky.
4. Župan a žabky odložte v odpočívárně a při první návštěvě si v sauně sedněte nebo lehněte na spodní lavici na vlastní ručník, nebo prostěradlo (ručníkem podložte i chodidla). Optimální teplota je 80 °C – teplota odpovídá výšce asi 70 cm nad podlahou při vytopení sauny na 90°C. Při pocení je možné masírovat pokožku vlastníma i nevlastníma rukama nebo zlehka vlastním kartáčem.
5. **Důsledně respektujte klid ostatních.** Doba pobytu je individuální, doporučená 8 – 12minut, maximální doporučená 15minut. Zvedejte se pomalu, ať krev stihne znovu natéct na správná místa.
6. Před ochlazením ujděte nejméně 30–50 kroků.
Ochlazení lehoučké: venku na vzduchu – ochozy sauny jsou k tomu stvořeny, molo láká.
Ochlazení opatrné: venkovní sprchou – něžnými kapkami.
Ochlazení pravé: v průzračné vodě biotopu pozvolným sestupem a zanořením, hlavu nevyjímaje. Znalci doporučují dvě plavecká tempa. Pro sestup a výstup využijte mírné klesání dna biotopu nebo použijte žebřík na molu. V žádném případě do vody neskákejte!
7. Po ochlazení relaxujte vleže na molu nebo ochozech sauny sledováním hvězd, letících mraků a kroužících satelitů. Poté využijte odpočívárnu a kochejte se výhledem na radotínský kostel a lávku přes Berounku. Komunikujte **tiššššše**, až nonverbálně. Relaxaci ukončete při prvních příznacích pocitu chladu.
8. Před dalším saunovacím cyklem se napijte a osušte. V sauně ulehněte na vyšší lavici. Cyklus prohrátí a ochlazování se obvykle opakuje 2x – 3x. Dvakrát pro povzbuzení, třikrát pro uvolnění.
9. Po posledním cyklu oddychujte v odpočívárně. Spěte, sněte, zlehka čtete nebo jen tak přemýšlejte.
10. Po sauně je třeba vynechat intenzivní tělesnou námahu. Vlák tedy nechte raději ujet. Vhodná je naopak chůze pěšky k domovu. Tam je dobré navzájem ošetřit odmaštěnou pokožku vhodným krémem.

Hezké prohrátí

Váš Biotop a sauna Kijukiju

