



A szauna használatának szabályzata

1. A szauna használat előtt zuhanyozzunk le, de belépés előtt azonban törölközzünk szárazra.
2. Fém ékszereket vegyük le magunkról. Papucsot hagyjuk kint.
3. A szaunában lepedő vagy törölköző használata kötelező, testünk a fával közvetlen ne érintkezzen.
4. A szauna csak saját felelősségre használható, az esetleges egészségügyi problémákért sem a gyártó, sem a szálláshely üzemeltetője felelősséget nem vállal. Orvosilag eltiltott személyeknek tilos a szaunát használniuk.
5. Nyílt sebbel, bőrbetegséggel a szaunát használni TILOS!
6. Gyerekek csak felnőttek gondos felügyelete mellett használhatják a szaunát! Gyermek 10 éves kor alatt nem használhatják a szaunát!
7. Nem javasolt a szaunázás az alábbi betegségek esetén:
 - Heveny ízületi reumás megbetegedés,
 - Fokozott figyelmet kell fordítani a visszer megbetegedésre,
 - Heveny légúti fertőzés, különösen hőemelkedés, láz esetén, tuberkulózis és egyéb tüdőbetegség esetén,
 - Szív-, keringési betegségek: közvetlenül szívinfarktus utáni állapotban, fixált magas vérnyomás esetén, szívkoszorúér-keringészavar, nyugalmi fulladás vagy szívelégtelenség mellett,
 - Egyértelműen tilos a szaunázás annak, akinek valamilyen gyulladásos betegsége van vagy lázas.
8. Az eszméletvesztés elkerülése végett ne használjon kábítószer és ne igyon alkoholt szaunázás előtt és közben!
9. A szaunába ételt vagy italt bevinni TILOS! A szaunában dohányozni TILOS!
10. Illóolajat közvetlen a szaunakövekre csepegtetni nem szabad.
11. A szaunában kezdőként 5-8 percig, tapasztalt szaunázóként 10-15 percig tartózkodjunk. Szaunázás után mindenképpen tartsunk **pihenőt** egy-egy szaunázási fázis között, ami legalább addig tartson, mint amennyi időt a szaunában töltöttünk.
12. Szaunázás után a test hűtése és a folyadék pótlása nagyon fontos. A merülőmedencét kizárólag zuhanyzást követően vegyük igénybe.

Kellemes feltöltődést kívánunk!