

SZAUNA HÁZIREND

A szaunázás lényege:

A forróságban kitágulnak a bőr pórusai, az izzadással távozik a szervezetből a felhalmozott méreganyag. Megnyugszik a test és így a lélek is. A melegben az idegek és az izmok ellazulnak, a fáradtság elmúlik. A hideg és a meleg váltogatása a bőrt ruganyossá, az izmokat és a keringési rendszert fitté, edzetté teszi, a szervezet megújul, felfrissül.

Házirend:

- A szaunát mindenki saját felelősségére és egészségügyi állapotának tudatában látogathatja.
- A szauna csak szaunamester felügyelete mellett üzemel. A szaunamester a szauna üzemeltetését, a vendégek biztonságát és nyugalomát rendszeresen ellenőrzi.
- A szauna csak érvényes belépő megváltása mellett és színes karszalag viselete esetén vehető igénybe.
- A szaunában 10 éven aluli gyermek nem tartózkodhat.
- Egészségügyi ellenjavallatok: magas vérnyomás, szív- és érrendszeri megbetegedések, visszér, lázas állapot, fertőző betegség és undort keltő megbetegedés.
- A szaunában tilos mások zavarása, zaklatása és a hangos beszéd.
- A szaunába lépés előtt és után a tusoló használata kötelező.
- A szauna hőfoka és igénybevétele miatt a javasolt maximális szaunázási idő 10-15 perc, 2-4-szeri ismétléssel.
- A kezdő szaunásoknak a rövidebb szaunázási időtartamot és a hosszabb pihenési ciklust javasoljuk.
- A szauna kövek vízzel történő locsolásához kérje a szaunamester segítségét.
- A szauna kövekre csak meghatározott (menta, eukaliptusz stb.) aroma, vizes hígítása önthető. Az illó olajok keverése nem megengedett. Kérjen segítséget a személyzettől!
- A szaunát, nőt és férfiak közösen fürdőruhában használhatják. A szauna lepedő használata kötelező!
- Rossz közérzet, rosszullét esetén a helyiséget azonnal el kell hagyni.
- A vészcsengő csak indokolt esetben használható!



Kellemes kikapcsolódást és jó pihenést kívánunk!

SZENTESI
ÜDÜLŐKÖZPONT