



HARMÓNIA
WELLNESS

SZAUNA SZABÁLYZAT

Az élményteli szaunázásért tartsuk be a következő szabályokat! Figyeljünk a részletekre!



Szauna előtt:

- Fel kell készülni a szaunázásra testileg, lelkileg. Ne vigyünk be ékszert és nem természetes anyagokat, kerüljük a sminket.
- Lehetőség szerint étkezés után 1,5 -2 órával ideális a szaunázás.
- Sportolás, aktív testmozgás után 15-30 percet pihenjünk szaunázás megkezdése előtt.
- Ittasan vagy másnaposan nem szabad szaunázni.
- Edzés után a táskákat és egyéb felszereléseket hagyjuk a wellness területén kívül, a szauna blokkba már megfelelő öltözékben lépünk be.
- Szaunázás előtt alaposan le kell zuhanyozni, utána töröljük szárazra testünket, hisz a nedves bőr nehezebben kezd el izzadni.

Ruházat, felszerelés:

- Szauna lepedő, vagy törölköző használata higiéniai okokból kötelező!
- Saját magunk és mások érdekében is fontos, hogy testünk közvetlenül ne érintkezzen a paddal. A textilre úgy ülünk, hogy lábunk alatt is legyen, ezzel megakadályozzuk a verejték padra csöpögését.
- A szaunában ne használjunk fürdőruhát, minél kevesebb testrészünket fedje ruha. A műszálas fürdőruhák megolvadhatnak az átlag 90° hőmérsékleten és veszélyes kémiai anyagok párologhatnak ki belőlük.

Belépéskor:

- Papucsot vagy egyéb tárgyat a szaunába bevinni tilos.
- Ha látszik, hogy zsúfolt a szauna, várjunk kicsit a szabad helyre.
- Terítsük le a szauna lepedőnket oda, ahova ülni szeretnénk, és foglaljunk helyet a lehető leghamarabb, mások zavarása nélkül. Ügyeljünk a kellő távolságra!

A szaunában:

- Érdeemes a szaunázást aromaterápiával is kiegészíteni. A wellness recepción többféle szauna olajból vásárolhatunk.
- A tűzveszély miatt tilos az olajokat közvetlenül a szauna kályhára csepegtetni. Vízzel hígított elegyet öntsünk a kövekre.
- Ha szeretnénk aromásított oldatot locsolni a kövekre vagy párasítani, mindig kérdezzük meg a szaunában tartózkodókat, hogy nem zavarja-e őket. Tartsuk tiszteletben mások kérését.
- A szaunában és a wellness pihenő területén kerüljük a beszélgetést, ne zavarjuk mások kikapcsolódását.
- A szaunában enni, inni, alkoholt fogyasztani tilos, de utána pótoljuk az elvesztett folyadékmennyiséget és ásványi anyagokat.
- Figyeljünk egymásra, és ha valaki nem tartja be a szabályokat óvatosan figyelmeztessük.
- Ha fekvébe szaunáztunk, mielőtt kimennénk, lassan ülünk fel, kerülve az ájulás veszélyét.
- Rosszullét esetén a szaunában lévő piros gomb megnyomásával kérjünk azonnal segítséget.

Szaunázás után:

- A szaunából kilépve a naturista megjelenés tilos.
- Saját és mások wellness élményét szem előtt tartva hangoskodással, mobil telefonálással ne zavarjuk a kikapcsolódás pillanatait.
- Szaunázás után pihenjünk kicsit, fontos, hogy szervezetünk lehűlhessen.
- További ellazulásunkat masszázssal fokozhatjuk. Szaunázás végével felgyorsul vérkeringésünk és nyirokkeringésünk, bőrünk felpuhul, izomzatunk fellazul. Ennek köszönhetően a szaunázást követő masszázs sokkal hatékonyabb lesz és rövidebb idő alatt érhető el a kívánt hatás.

