

Szauna használatának szabályai

A finn szaunát mindenki saját felelősségére veheti igénybe, egészségügyi állapota tudatában. A szauna nem rendeltetésszerű vagy meggondolatlan használatából eredő esetleges problémákért Üdülőházunk nem vállal felelősséget.

Ha a szauna használatával kapcsolatban kérdésük van, vagy segítségre van szükségük, forduljanak a házigazdához.

A következő sorokban összeszedtük azokat a fontos információkat, melyek a szauna használatával kapcsolatosak, kérjük ezek betartását.

Alapvető szabályok

- Vegyük le ékszereinket, óránkat.
- Étkezés után 1,5 – 2 órával ideális a szaunázás.
- Megerőltetés, aktív testmozgás után kb. 15 – 30 perc nyugalmi állapot szükséges a szaunázás megkezdése előtt.
- Bőségesen igyunk folyadékot (víz, 100%-os gyümölcslevek), legalább 1,5 órával a szaunázás előtt töltsük fel szervezetünket.
- Ittasan vagy másnaposan nem ne menjünk szaunázni.
- Soha ne együnk és igyunk a szaunában!

Előkészületek

- Utcai cipővel kérjük ne lépjenek be a szaunába.
- A szaunakabin felfűtése elektromos kályhával történik, a vezérlőfelület a szauna ajtaja mellett jobbra található, egy bekapcsoló gombbal és egy hőmérséklet szabályzóval ellátva.
- Javasolt szaunázási hőmérséklet 80-90 °C, aminek az eléréséhez kb. 45 perc szükséges, ez után kezdhető meg a szaunázás.
- A szauna hófoka és igénybevétele miatt a javasolt maximális szaunázási idő 15-20 perc, 2-3 ismétléssel, a kezdő szaunásoknak a rövidebb szaunázási időtartamot és a hosszabb pihenési ciklust javasoljuk.
- Engedjük vizet a felöntő dézsába és tegyük bele pár cseppet a választott illatból.
- Az aromaolajat ne csepegtessük közvetlenül a kályhára!
- A szaunában aromaolajok állnak rendelkezésre.

Szaunázás

- Minden szaunamenet előtt le kell zuhanyozni, zuhanyozás után pedig törölközzünk teljesen szárazra.
- A szaunakabinba mezítláb lépünk be, papucsunkat hagyjuk kívül.
- Használjuk a bekészített szaunalepedőket amikor leülünk a padra, minden testrészünk alá jusson belőle, a talpunkról se feledkezzünk meg.
- Testünk ne érintkezzen közvetlenül a paddal.
- Felöntéshez, párasításhoz használjuk a dézsába bekészített vizet, a felöntőkanállal töltjük fel a kályhán lévő párologtató edényt.
- A vizet ne locsoljuk közvetlenül a kályhára, mert az meghibásodhat.
- Egy szauna menet ajánlott ideje 8-15 perc.
- A szauna menetek egészséges mértéke maximum napi 3-4 kör!
- Szaunázás után hideg vízzel zuhanyozunk le, majd törölközzünk szárazra. Esetleg a hidegbe is kimehetünk.
- Tartsunk pihenőt egy-egy szauna menet között, legalább annyit, amennyi időt a szaunában töltöttünk.
- A szaunázások közötti pihenőidőben is pótoljuk a folyadékot.

Szaunázás befejezése

- Pihenjünk hosszabb időt, igyunk bőségesen folyadékot.
- Bőrünk teljesen megtisztult, kitisztultak a pórusok, így nem szükséges tusfürdővel lezuhanyoznunk, egy langyos vizes zuhany is teljesen megteszi.
- Kapcsoljuk ki a szaunakabint és szellőztessük át a szaunát, hogy a nedvesség eltávozhasson az belőle.
- Szellőztetés után kérjük az ajtót becsukni, villanyokat lekapcsolni.

Együttműködésüket szívből köszönjük, kellemes pihenést és feltöltődést kívánunk!

Jakuzzi használatának szabályai

Beltéri jakuzzinkat mindenki saját felelősségére veheti igénybe, egészségügyi állapota tudatában. A jakuzzi nem rendeltetésszerű vagy meggondolatlan használatából eredő esetleges problémákért Üdülőházunk nem vállal felelősséget. Ha a jakuzzi használatával kapcsolatban kérdésük van, vagy segítségre van szükségük, forduljanak a szállásadóhoz.

A jakuzzi nem fürdésre vagy tisztálkodásra, hanem lazításra, masszázssra való. Használat előtt az alapos tusolás kötelező, ezzel is csökkentve az idegen anyagok, egyéb szennyeződések bekerülését a medence vízterébe.

- A medencében csak tiszta fürdőruhában szabad tartózkodni.
 - A medencében egyszerre max. 5 fő tartózkodhat, (2 fekvő és 3 ülőhely), biztosítva ezzel a víz minőségének megőrzését.
 - Gyerekek csak felnőttek gondos felügyelete mellett használják a medencét! Gyermek ne használja a medencét, ha a víz hőmérséklet meghaladja a 37 °C-ot!
 - Mivel a hosszas fürdőzés 38 °C-ot meghaladó hőmérsékletű vízben káros lehet az egészségre, javasoljuk, hogy a kisgyerekek és a meleg vízre érzékenyek, alacsonyabb hőmérsékleten és rövidebb ideig használják a medencét!
 - Ne hagyják, hogy a gyermek víz alá merítse a fejét!
 - Ne használja a medencét, ha a testrészek és a haj beszívását megakadályozó védőelemek el vannak távolítva! Ne üljön a vízszűrő nyílása elé vagy fölé, mivel ez gátolhatja víz keringtetését és személyi sérülést okozhat.
 - Ne működtesse a masszázs helyek szivattyúit teljesen zárt fűvókákkal!
 - Terhes nők, gyógykezelés alatt álló vagy keringési panaszokkal rendelkező személyek kérjék orvos tanácsát a medence használatba vétele előtt!
 - Legyen elővigyázatos a be- és kiszállásnál! Kapcsolja ki a masszázsfunkciókat, mielőtt beszáll, hogy lássa hova lép!
 - Ne használjon, elektromos berendezéseket (mint például lámpa, hajszárító, rádió, televízió) a medence 1,5 méteres körzetében (ez alól kivételt képeznek a 12 voltos, vagy annál alacsonyabb feszültséget használó készülékek)
 - Az eszméletvesztés és esetleges fulladás elkerülése végett ne használjon kábítószer és ne igyon alkoholt fürdőzés előtt és közben!
-
- A medencébe ételt vagy italt bevinni TILOS!
 - Amennyiben a medence vizét a nem szabályszerű használat miatt (pl. beleömlött ital, behullott étel, túl sok egyszerre használó személy, szennyezett, homokos ruházattal való fürdőzés, naptej használata...stb) cserélni kell, úgy annak költségét a Vendégeknek meg kell téríteniük. Ennek díja: 10.000 Ft
-
- A jakuzzi használatának befejeztével kérjük kapcsolják ki az esetlegesen még működő masszázsprogramot, illetve fényterápiát, a víz hőmérsékletet állítsák vissza 37 fokra.

Kérjük ügyeljenek a víz tisztaságának megőrzésére, mindig olyan állapotban hagyják a jakuzzit, ahogyan legközelebb Önök is találni szeretnék. Amennyiben meghibásodást, rendellenes működést tapasztalnak vagy a kijelzőn hibaüzenet jelenik meg, kérjük értesítsenek bennünket.