

Szauna használatának feltételei

(A tájékoztatás nem teljes körű és nem helyettesíti az általános biztonsági előírásokat és szaunázási tapasztalatokat).

Használat előtt

- Zuhanyozz:** Tiszta testtel lépj be a szaunába.
- Folyadék/Étel:** Ne egyél 1,5-2 órán belül, éhgyomorra se menj, és igyál eleget a szaunázás után.
- Ékszerek/Smink:** Vedd le az ékszereket, legyél smink és illatszer mentes.
- Pihenj:** Sportolás után várj 15-30 percet.
- Kinek nem ajánlott:** Lázasan, fertőző betegségben, nyílt sebbel, ittas/kábítószer hatása alatt állóknak tilos.

Szaunában

- **A szaunát vendégeink saját felelősségükre használhatják és a szaunában 18 év alatti személy felnőtt felügyelete nélkül nem tartózkodhat.**
- Törölköző/Lepedő:** Mindig teríts magad alá egy nagy törölközőt, hogy a tested ne érintkezzen a fával.
- Idő:** 8-15 perc per menet; 2-4 alkalom ajánlott.
- Hőmérséklet-szabályozás:** Ne nyitogasd feleslegesen az ajtót, az csökkenti a hőt.
- Felöntés:** A kályhára csak akkor önts, ha az engedélyezett, és a vizet/olajat utána ne hagyd a kályhán/dézsában.

Használat után

- Hűtés:** Zuhanyozz le langyos/hideg vízzel, hogy a pórusok összehúzódnak.
- Pihenés:** Pihenj 10-15 percet a menetek között (legalább annyit, mint a szaunában töltöttél).
- Folyadékpótlás:** Igyál vizet, vagy egyél gyümölcsöt a kihűlés után, pótolva a folyadékot.