SZAUNA VILÁG

házirend

1. BEVEZETÉS

A HÁZIREND CÉLJA, HOGY BIZTOSÍTSA A SZAUNÁK ÉS GŐZKABINOK HELYES HASZNÁLATÁT, A VENDÉGEK BIZTONSÁGÁT, EGÉSZSÉGÉT ÉS KÉNYELMÉT, VALAMINT HOGY ELŐSEGÍTSE A TISZTASÁG ÉS HIGIÉNIA FENNTARTÁSÁT A WELLNESS SZOLGÁLTATÁSOK SORÁN.
A SZAUNA-SZOLGÁLTATÁST MINDENKI SAJÁT FELELŐSSÉGÉRE VEHETI IGÉNYBE.

2. HIGIÉNIAI ÉS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

2.1 ZUHANYZÁS

- MIELŐTT A SZAUNÁBA VAGY GŐZKABINBA BELÉPNEK, MINDEN VENDÉGNEK KÖTELEZŐ ZUHANYOZNI.
- A ZUHANYZÁST TISZTA VÍZZEL ÉS SZAPPANNAL KELL ELVÉGEZNI, HOGY ELTÁVOLÍTSUK A BŐRRŐL A SZENNYEZŐDÉSEKET, OLAJOKAT ÉS KOZMETIKUMOKAT.
- A ZUHANYZÁS CÉLJA A BŐR ÉS A SZAUNA KÖRNYEZETÉNEK TISZTASÁGÁNAK FENNTARTÁSA, VALAMINT AZ IZZADÁS HATÉKONYSÁGÁNAK NÖVELÉSE.

2.2 ÖLTÖZKÖDÉS

- A SZAUNÁBAN ÉS GŐZKABINBAN CSAK FÜRDŐLEPEDŐ VAGY TÖRÖLKÖZŐ HASZNÁLATA ENGEDÉLYEZETT.
- A FÜRDŐRUHA VAGY EGYÉB RUHÁZAT VISELÉSE NEM AJÁNLOTT, MIVEL AKADÁLYOZHATJA AZ IZZADÁST ÉS GÁTOLHATJA A BŐR SZELLŐZÉSÉT.
- A GŐZKABINOKBAN IS UGYANAZOK AZ ÖLTÖZKÖDÉSI SZABÁLYOK ÉRVÉNYESEK.
- A SZAUNÁKBAN ÉKSZEREK ÉS SZEMÜVEG VISELÉSE TILOS, MIVEL ÉGÉSI SÉRÜLÉSEKET OKOZHATNAK

2.3 IVÓVÍZ

- A SZAUNA- ÉS GŐZKABIN-HASZNÁLAT ELŐTT, KÖZBEN ÉS UTÁN IS FONTOS, HOGY BŐSÉGESEN FOGYASSZ VIZET A DEHIDRATÁCIÓ ELKERÜLÉSE ÉRDEKÉBEN.

A WELLNESS TERÜLETEN TISZTA IVÓVIZET KELL BIZTOSÍTANI A LÁTOGATÓK SZÁMÁRA.

3. HASZNÁLATI IRÁNYELVEK

3.1 SZAUNA HASZNÁLATA

- FINN SZAUNA: A FINN SZAUNA HŐMÉRSÉKLETE 80-100 °C KÖZÖTT MOZOG, A LEVEGŐ SZÁRAZ. A SZAUNA HŐMÉRSÉKLETÉT A VENDÉG KÍVÁNSÁGA SZERINT LEHET ÁLLÍTANI A SZABÁLYOZÓ RENDSZER SEGÍTSÉGÉVEL.

- A VENDÉGEKNEK AJÁNLOTT, HOGY A SZAUNÁZÁS IDŐTARTAMA NE HALADJA MEG A 15-20 PERCET, HOGY ELKERÜLJÉK A TÚLMELEGEDÉST.

- TILOS ALKOHOLT FOGYASZTANI A SZAUNA HASZNÁLATA ELŐTT VAGY KÖZBEN, MIVEL AZ ALKOHOL FOKOZZA A DEHIDRATÁCIÓT ÉS NÖVELI A HŐÉRZETET.

- TILOS A SZAUNÁKBAN BÁRMILYEN FOLYADÉKOT, VEGYI ANYAGOT, AKÁR SZAUNA OLAJAT A SZAUNÁZÓNAK MAGÁRA LOCSOLNI, A SZAUNÁBAN SZÉTLOCSOLNI, ILLETVE A SZAUNA KÁLYHÁRA ÖNTENI.

3.2 GŐZKABIN HASZNÁLATA

- A GŐZKABINBAN A HŐMÉRSÉKLET ALACSONYABB, 40-50 °C KÖZÖTT VAN, VISZONT A PÁRATARTALOM 100%-OS.

- A GŐZ KÜLÖNÖSEN ELŐNYÖS LEHET A LÉGUTAK TISZTÍTÁSÁBAN ÉS A BŐR HIDRATÁLÁSÁBAN.

- A GŐZKABINOKBAN VALÓ TARTÓZKODÁS IDEÁLIS HOSSZA 10-15 PERC.

3.3 INFRA SZAUNA HASZNÁLATA

- AZ INFRA SZAUNA HŐMÉRSÉKLETE ALACSONYABB (40-60 °C), ÉS A HŐT KÖZVETLENÜL A TESTBE JUTTATJA.

- AZ INFRA SZAUNA ÁLTALÁBAN KÍMÉLETESEBB, MINT A HAGYOMÁNYOS FINN SZAUNA, ÍGY A HOSSZABB HASZNÁLAT IS ELFOGADHATÓ (20-30 PERC).

4. FELHASZNÁLÓI VISELKEDÉSI SZABÁLYOK

4.1 KÖZLEKEDÉSI SZABÁLYOK

- A SZAUNA ÉS GŐZKABINOK TERÜLETÉN CSENDET KELL TARTANI, HOGY MINDEN VENDÉG NYUGODTAN PIHENHESSEN.

- NE HASZNÁLJ MOBILTELEFONT VAGY MÁS ELEKTRONIKUS ESZKÖZT A SZAUNÁBAN VAGY A GŐZKABINBAN, HOGY NE ZAVARJ MÁSOKAT ÉS HOGY ELKERÜLD A KÉSZÜLÉKEK MEGHIBÁSODÁSÁT A MAGAS PÁRATARTALOM MIATT.

- A SZAUNÁT NEM VEHETIK IGÉNYBE LÁZAS- FERTŐZŐ BETEGEK, AKIKNEK NYÍLT SEBÜK VAN, TOVÁBBÁ ITTAS ILLETVE KÁBÍTÓ, BÓDÍTÓ, TUDATMÓDOSÍTÓ SZER HATÁSA ALATT ÁLLÓK. A SZAUNÁBAN ÉS GŐZKABINBAN ÉTEL- ÉS ITAL FOGYASZTÁSA TILOS.

- A SZAUNÁKBA ÉS A GŐZKABINBA TÖRÉKENY TÁRGYAT, VAGY BÁRMELY MÁS SÉRÜLÉST ELŐIDÉZHETŐ DOLGOT BEVINNI TILOS!

4.2 TÁRSAS VISELKEDÉS

- A SZAUNÁZÁS KÖZÖSSÉGI ÉLMÉNY LEHET, DE TISZTELETBEN KELL TARTANI MÁSOK SZEMÉLYES TERÉT. KÉRJÜK, HOGY A VENDÉGEK TISZTELETTELJESEN VISELKEDJENEK EGYMÁS IRÁNT.

5. VÉSZHELYZETEK ÉS ELSŐSEGÉLY

- HA VALAKI ROSSZUL LESZ, PÉLDÁUL SZÉDÜL, HÁNYINGERE VAN VAGY ELÁJUL, AZONNAL ÉRTESÍTENI KELL A SZEMÉLYZETET.

6. SPECIÁLIS ESETEK

6.1 TERHES NŐK ÉS BETEGSÉGEK

- TERHES NŐK, SZÍVBETEGSÉGEKBEN SZENVEDŐK VAGY EGYÉB EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁKKAL KÜZDŐ SZEMÉLYEK SZÁMÁRA ORVOSI TANÁCSADÁS JAVASOLT A SZAUNA HASZNÁLATA ELŐTT.

6.2 GYERMEKEK

- A SZAUNÁK ÉS GŐZKABINOK HASZNÁLATA 14 ÉVEN ALULI GYERMEKEK SZÁMÁRA NEM AJÁNLOTT. 16 ÉV ALATTI GYERMEK CSAK NAGYKORÚ VAGY SZÜLŐI FELÜGYELET MELLETT- ÉS FELELŐSSÉGÉRE HASZNÁLHATJA A SZAUNÁKAT ÉS A GŐZKABINT.