

REGULAMENT ZONA DE SAUNE

BAIA DE ABURI(SAUNA UMEDA)

1. Temperatura recomandata in baia de aburi este de 45° C – 50° C, cu o umiditate de 90-100 %.
2. Este interzis accesul copiilor sub varsta de 6 ani, cei cu varsta intre 6 si 14 ani vor fi insotiti de adulti.
3. Este interzis consumul de mancare, bauturi, substante halucinogene si expunerea nud.
4. Este interzis accesul cu bijuterii din metal si lentile de contact.
5. Este interzis accesul la panoul de reglare a temperaturii din interiorul baii de aburi, acesta se face de catre supraveghetorul de bazin sau personalul calificat de la Centru Spa.
6. Papucii, halatele si prosoapele se vor lasa pe cuierul de la intrarea in baia de aburi.
7. Inainte de a intra in baia de aburi este bine sa se faca un dus cu apa calduta, dupa care se sterge bine corpul cu un prosop. Este bine sa se intre in baia de aburi cu pielea uscata, intrucit umezeala de pe corp frineaza eliminarea transpiratiei.
8. Nu trebuie sa intrati la baia de aburi dupa o masa copioasa.
9. In baia de aburi nu au voie sa intre mai mult de 14 persoane.
10. Inainte si dupa baia de aburi, este necesara hidratarea corpului cu multe lichide : ceai fierbinte, apa plata , apa minerala, sucuri din fructe naturale.
11. O sedinta poate sa dureze pina la 40 de minute . La fiecare 10 minute petrecute in baia de aburi este indicata racorirea corpului. Acesta se stropeste cu apa rece de la cele doua dusuri multifunctionale din interiorul saunei umede.
12. Dupa terminarea baii de aburi se face un dus rece (5-10 secunde), dupa care se acopera corpul cu un halat. Este bine sa va odihniti putin in pozitie orizontala pe un sezlong.
13. In cazul in care in interiorul baii de aburi, simtiti stari de lesin sau supraincalzire, trebuie sa parasiti imediat incaperea.
14. Baia de aburi nu se recomanda oricui : este interzisa **celor cu tensiune arteriala oscilanta, femeilor gravide, celor care sufera de dermatite, diferite tipuri de ciuperci de piele, boli cronice grave, temperatura ridicata, trauma ale encefalului, boli ulceroase.**

15. Nu lasati usa deschisa la baia de aburi pentru pastrarea temperaturii in interior si pentru a nu iesi vaporii in exterior.
16. Respectarea acestor recomandari va ajuta la mentinerea sanatatii si relaxarea organismului: " Sa uiti de tot ce este trist ,de griji si de nevoi, de ritmul agitat al lumii noi."
17. Nerespectarea acestor recomandari, ne rezerva dreptul de a lua masurile necesare.
18. **SNACK BAR**- ul Centrului SPA va sta la dispozitie cu bauturi racoritoare. Va dorim sedinte de bai cu aburi placute.

Societatea SALINA TURDA SA

Director General

BACIU Simona Maria