

COMPLEX BALNEAR POTAISSA

REGULAMENT ZONA DE SAUNE (uscata)

1. Sauna este destinata persoanelor peste 16 ani . Copii sub 16 ani nu pot folosi sauna.
2. Nu consumați bauturi alcoolice in timpul ședintelor de sauna!
3. Papucii si halatele se vor lasa afara ,pe cuierul de la intrarea in saune.
4. NU lasati haine sau prosoape in sauna, pentru a preveni producerea unui incendiu. Sauna este un dispozitiv electric, de aceea va rugam sa nu puneti peste pietre materiale inflamabile sau hartie.
- 5. Inainte de ședința de sauna, este obligatoriu sa faceți dus!**
- 6. Daca folositi piscinele faceti dus inainte, ori de cate ori intrați in sauna.**
7. In sauna este obligatorie folosirea prosopului pentru a va aseza pe acesta, pentru a evita contactul trupului transpirat cu bancutele din lemn.NU recomandam costume de baie din fibre sintetice. Folositi lenjerie de bumbac, iar in lipsa acesteia va recomandam un prosop in jurul taliei obligatoriu.
8. Capacitatea maxima a saunei umede este de 6 persoane.
9. Temperatura recomandata in saune este de 75-95° C. Este indicat sa udați mai des rocile cu polonicul din dotarea saunei, deoarece cu creșterea umidității, crește si ionizarea aerului din sauna. Acesta are un efect calmant asupra creierului uman. Prin asigurarea unei umidități optime se prelungeste durata de viata a structurii lemnoase a saunei.
- 10.Expunerea prelungita in sauna poate provoca greata, ameteli si lesin.**
- 11.Persoanele care simt ameteala sau lesin trebuie sa paraseasca imediat sauna.**
- 12.NU se utilizeaza sauna dupa antrenament intens.
- 13.Alocați totdeauna timp destul, pentru a efectua in conditii optime o ședinta de sauna.
- 14.Se recomanda a NU se folosi sauna mai mult de 20 minute. Timpul rezonabil de folosire este de 10-15minute, care se poate repeta de 2 - 3ori, iar in pauza se fac dusuri reci sau caldute.
- 15.Se recomanda cateva momente de relaxare intre saune, 10-15minute, pentru odihna si relaxare. Intre timp, nu uitați sa va hidratati, astfel aveti posibilitatea refacerii pierderilor de lichid din organismul dumneavoastra.

16. După saună se face un duș de răcire, care se termină cu unul cald, astfel se evită închiderea bruscă a porilor și prin aceasta neplăcerile transpirației ulterioare.
17. Nu intrați în saună cu bijuterii din metal (aur, argint) sau lentile de contact.
18. După terminarea ședinței de saună și a dușului, afectați un timp de 10-20 minute relaxării.
- 19. Persoanele care prezintă una din problemele de sănătate, nu au voie să folosească saună :*femeile însărcinate/ tensiune arterială mică sau mare/ afecțiuni cardiovasculare sau bronhopulmonare severe/ sub influența bauturilor alcoolice, anticoagulate, vasoconstrictorilor, vasodilatatorilor, stimulantele, narcoticele sau a tranchilizantelor.***
20. Va recomandăm să beți apă înainte de a intra în saună și mai ales după.
21. Respectarea acestor recomandări vă ajută la menținerea sănătății și vă asigură relaxarea organismului și o prospețime permanentă.
22. Nerespectarea acestor recomandări, vă rezervă dreptul de a lua măsurile necesare.
- 23. Snack Bar-ul Centrului SPA vă sta la dispoziție și vă dorim ședințe de saună cât mai plăcute!**

Societatea SALINA TURDA SA
Director General
BACIU Simona Maria