

## 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. Copiii cu varsta intre 6 si 14 ani vor fi insotiti de o persoana adulta.
3. Nu stationati in zona semnalizata cu grilajul de lemn, este pericol de ardere cu abur cald.
4. Este interzis consumul de mancare, bauturi, substante halucinogene si expunerea nud.
5. Este interzis accesul cu bijuterii din metal si lentile de contact.
6. Este interzis accesul la panoul de reglare a temperaturii din interiorul bii de aburi. Orice modificare de temperatura se face de catre supraveghetorul de bazin sau personalul calificat de la Centru Spa. 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 dus cu apa calduta, dupa care se sterge corpul cu prosopul. Este recomandat sa se intre in baia de aburi cu pielea uscata, intrucat umezeala de pe corp, franeaza eliminarea transpiratiei. Nu este indicat sa intrati in baia de aburi dupa o masa copioasa.
8. In baia de aburi nu au voie sa intre mai mult de 14 persoane odata.
9. Inainte si dupa baia de aburi, este necesara hidratarea corpului cu multe lichide : ceai fierbinte, apa plata , apa minerala, sucuri din fructe naturale.
10. O sedinta poate sa dureze pana 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.
11. Dupa terminarea bii 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.
12. In cazul in care in interiorul bii de aburi, simtiti stari de lesin sau supraincalzire, trebuie sa parasiti imediat incaperea. Nu lasati usa deschisa la baia de aburi pentru pastrarea temperaturii in interior si pentru a nu iesi vaporii in exterior.
13. Dezinfectarea mainilor este obligatorie si se va face utilizand dozatoarele cu dezinfectant.
14. Este interzis accesul persoanelor 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 ulcerose. CENTRU SPA isi rezerva dreptul de a refuza accesul persoanelor care prezinta afectiuni ale pielii.
15. Clientii isi asuma pe proprie raspundere intrarea la fitness, saune, jacuzii, masaj si zona de wellness, in cazul in care acestia sufera de boli cardiace sau alte boli in urma carora pot suferii accidente.
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. COMPLEX BALNEAR POTAISSA isi rezerva dreptul de a anula accesul cu bilet sau abonament, clientilor care nu respecta oricare dintre regulile prezentului “Regulament de Organizare si Functionare”, precum si interzicerea accesului in viitor, la Centru SPA.
18. La COMPLEX BALNEAR POTAISSA este obligatorie citirea Regulamentelor afisate in aria SPA, a contraindicatiilor afisate, pastrarea curateniei si respectarea normelor igienico-sanitare.
19. SNACK BAR- ul Centrului SPA va sta la dispozitie cu bauturi racoritoare. Va dorim sedinte de baie cu aburi placuta si relaxanta.

Conducerea Societatii SALINA TURDA SA