

COMPLEX BALNEAR POTAISSA- REGULAMENT ZONA DE SAUNE (uscata)

1. Sauna este destinata persoanelor peste 16 ani . Copii sub 16 ani nu au voie sa foloseasca sauna uscata.
2. **Incurajam dezinfectarea mainilor ori de cate ori este nevoie, in consecinta spatiile sunt dotate cu dozatoare care contin dezinfectant!**
3. Nu consumați bauturi alcoolice in timpul ședintelor de sauna!
4. Papucii si halatele se vor lasa afara ,pe cuierul de la intrarea in sauna.
5. 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.
6. **Nu stationati in zona sobei cu roci calde, este pericol de ardere a pielii.**
7. **Expunerea prelungita in sauna poate provoca greata, ameteli si lesin. Persoanele care simt ameteala sau lesin trebuie sa paraseasca imediat sauna**
8. **Inainte de ședința de sauna, este obligatoriu sa faceți dus! Daca folositi piscinele faceti dus inainte de a intra in sauna.**
9. NU se utilizeaza sauna dupa antrenament intens.
10. 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.
11. Capacitatea maxima a saunei umede este de 6 persoane.
12. Temperatura recomandata in saune este de 75°C-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 si durata de viata a structurii lemnoase a saunei.
13. NU intrati in sauna cu bijuterii din metal (aur, argint) sau lentile de contact.
14. NU se recomanda folosirea saunei uscate 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. Alocați totdeauna timp destul, pentru a efectua in conditii optime o ședinta de sauna. Dupa sauna se face un duș de racorire, care se termina cu unul cald, astfel se evita inchiderea brusca a porilor si prin aceasta neplacerile transpirației ulterioare 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. Dupa terminarea ședintei de sauna si a dușului, afectati un timp de 10-20 minute relaxarii. Va recomandam sa beti apa inainte de a intra in saune si mai ales dupa.
15. **Persoanele care prezinta una din problemele de sanatate, nu au voie sa foloseasca sauna : femeile insarcinate/ tensiune arteriala mica sau mare/ afectiuni cardiovasculare sau bronhopulmonare severe/ sub influenta bauturilor alcoolice,**

anticoagulante, vasoconstrictorilor, vasodilatorilor, stimulantele, narcoticele sau a tranchilizantelor.

- 16. 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.**
- 17. CENTRU SPA isi rezerva dreptul de a refuza accesul in sauna, a persoanelor care prezinta afectiuni ale pielii.**
18. Respectarea acestor recomandari va ajuta la mentinerea sanatatii si va asigura relaxarea organismului si o prospetime permanenta.
19. 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.
20. La COMPLEX BALNEAR POTAISSA este obligatorie citirea Regulamentelor afisate in aria SPA, a contraindicatiilor afisate, pastrarea curateniei si respectarea normelor igienico-sanitare.
- 21. Snack Bar-ul Centrului SPA va sta la dispozitie si va dorim sedinte de sauna cat mai placute!**

Conducerea Societatii SALINA TURDA SA