

Szauna használati szabályzat

A szaunát csak az használhatja, aki belépőjegyet vásárolt.

Tusolás a szauna használata előtt kötelező

Minden szauna használat előtt tusoljunk le. A szaunázást megelőzően nyugodtan használhatunk tusfürdőt vagy szappant. Szaunázás után csak sima vízzel tusoljunk, hogy ne sértsük meg vegyszerrel a megnyílt pórusokat.

Alapvető higiéniai szabályok:

Ügyeljünk arra, hogy soha ne üljünk, vagy feküdjünk meztelen testtel a fára. Nem illik és egészségügyi szempontból sem ajánlott. A szauna lepedőt/törölközőt terítsük úgy a fára, hogy az egész testünk ráférjen, és ezzel megakadályozzuk, hogy testünk közvetlen a fával érintkezzen. Magunkról a vizet/izzadságot kulturált formában próbáljuk eltávolítani, úgy hogy ezzel mások nyugalma ne zavarjunk. Bőrünkre felvitt szauna olajok és egyéb izzadást fokozó szerek használata szigorúan tilos!

Szaunában a papucs használata:

A papucsot hagyjuk lehetőleg a szaunán kívül, az ajtó közelében. Soha ne üljünk papucsban a padokra.

Nyugalmi törvény a szaunában:

A szaunázás egy meditatív és pihenőélmény. Tilos a hangos, izléstelen és szünet nélküli beszéddel zavarni a szaunázást élvezni kívánók nyugalma. Ha ez valakit ez zavar, akkor ezt tiszteletben kell tartani és kérésére ezt mellőzni szíveskedjenek.

Felöntések és szauna olajok:

A szaunában illó olajok, krémek, méz stb. használata higiéniai okok miatt nem engedélyezett. Az uszodamester feladata ezt ellenőrizni és adott esetben intézkedni. Helytelen használat esetén történő károkért a vendég vállalja a felelősséget.

Szauna ajtaja:

Ügyeljünk arra, hogy a szauna ajtaját, mindig zárjuk be magunk mögött.

Hőmérséklet:

Mivel a hőség automatikusan felfelé száll, így a szauna legfelső padján van a legnagyobb hőség. Kérjük, hogy kezdőként inkább az alsó szinteket használják. Az első használat előtt kérjük meg az uszodamestereket, hogy segítsenek a használati utasítások értelmezésében.

Felelősség vállalás a szauna használatával kapcsolatban:

Az üzemeltető nem vállal felelősséget a szauna helytelen használata miatt történt esetleges balesetekért. Orvosilag eltiltott személyeknek tilos a szaunát használniuk. Mindenki kizárólag saját felelősségére használhatja a szaunát.

Étkezés és italfogyasztás a szaunában:

A szaunában tilos az étel-és italfogyasztás.

Gyermekek a szaunában:

10 éven aluli gyermekeknek felnőtt felügyelete nélkül a szauna használata tilos. Ha 10 éven felüli gyermekek is szeretnék igénybe venni a szaunát, akkor megkérjük, hogy gondoskodjanak arról, hogy ők is betartsák az alapvető előírásokat.

A szauna legfontosabb alapvető élettani hatásai:

- Pulzusszám-emelkedés a normál 65-75/percről, akár 100-150/percre.
- Fokozódik a bőr vérátáramlása, nő az izzadás mértéke.
- A légutak nyálkahártyájának kiválasztása fokozódik.
- A hörgők tágulnak, az esetleges görcsoldás mellett javulhat a légzés.
- A szervezet immunfolyamatai élénkebbé válnak.
- Az anyagcsere, illetve a belső elválasztású mirigyek működése fokozódik.
- Az izomzat ellazul.
- A légzés mélysége megnő.

A rendszeres szaunázás hosszú távú hatásai:

A pulzusszám, illetve a vérnyomás tréningje (az alacsony vérnyomás emelkedik, a magas vérnyomás mérséklődik). Javulnak az anyagcsere-és immunfolyamatok, főként pedig a veseműködés. Ajánlott a szaunázás (a szaunázás előtt mindenképpen kérje ki kezelőorvosa tanácsát és tartsa be azokat)

Nem javasolt a szaunázás az alábbi betegségek esetén:

- Heveny ízületi reumás megbetegedés.
- Fokozott figyelmet kell fordítani a visszér megbetegedésre.
- Heveny légúti fertőzés, különösen hőemelkedés, láz esetén, tuberkulózis és egyéb tüdőbetegség esetén.
- Szív-, keringési betegségek: közvetlenül szívinfarktus utáni állapotban, fixált magas vérnyomás esetén, szívkoszorúér-keringészavar, nyugalmi fulladás vagy szívelégtelenség mellett.
- Egyértelműen tilos a szaunázás annak, akinek valamilyen gyulladáisos betegsége van vagy lázas.

A szauna szabályok betartását előre is köszönjük és kívánunk kellemes kikapcsolódást az uszodánkban!

Tisztelettel:

KÖVÁL Monori Városüzemeltetés