



Szauna házirend

Finn szaunaházunkat mindenki saját felelősségére veheti igénybe, egészségügyi állapota tudatában.

A következő sorokban összeszedtük azokat a fontos információkat, melyek a szauna használatával kapcsolatosak, kérjük ezek betartását.

Alapvető szabályok

A szaunázás fontos eleme a nyugodt pihenés, ezért kérjük a mobiltelefon használatának mellőzését.

Ne kezdjünk neki jóllakottan vagy éhgyomorral. Étkezés után 1,5 - 2 órával ideális a szaunázás.

Megerőltetés, aktív testmozgás után kb. 15 - 30 perc nyugalmi állapot szükséges a szaunázás megkezdése előtt.

Bőségesen igyunk folyadékot (víz, 100%-os gyümölcslevek), legalább 1,5 órával a szaunázás előtt töltsük fel szervezetünket.

Ittasan vagy másnaposan nem ne menjünk szaunázni.

A szauna és jacuzzi környékén fokozottan figyeljen a csúszásveszélyre!

A szaunát és létesítményét mindenki csak saját felelősségére használja!

Ellenjavallatok:

- láz, hőemelkedés, vagy akut gyulladás a szervezetben,
- szívelégtelenség enyhébb és súlyosabb formái,
- keringési zavarok, súlyos visszérbetegség, kezeletlen magas vérnyomás
- daganatos megbetegségek,
- ittas, vagy bódult állapot,
- fertőző bőrbetegségek, idegrendszeri betegségek, epilepszia.

Előkészületek

Vegyük le ékszereinket, óránkat. Kerüljük a smink, parfüm és egyéb kozmetikumok használatát.

A házban bekészítettünk Önöknek wellness törülközőket. Szaunázáshoz kérjük vigye magával. Ezt terítheti a pihenőágyra.



A szauna felfűtése kb. 45 percet vesz igénybe. A szaunában lévő kályhán a jobb alsó sarkában két kapcsolót találsz az egyik a hőmérsékletet állítja a másik az időzítőt, amit maximum 4 órára lehet feltekerni, utána automatikusan a szauna kikapcsol.

Utmutató a szauna használatához

A törölközés után ékszerek és óra nélkül, száraz testtel textilbe csavarva lépjen a kabinba! A szaunakabinba meztláb lépünk be, papucsunkat hagyjuk kívül.

Fontos a fokozatosság, ezért célszerű az első bent tartózkodásunkat az alsó padon kezdeni.

Ajánlott bent tartózkodási idő 8-15 perc, ennyi idő alatt a test kellemesen átmelegszik, elindul a bőr kiválasztó funkciója. Nem ajánlott a helyiség páratartalmának növelése!

Szaunánk finn típusú száraz gőz kabin. A hőmérséklete 85 és 90 Celsius fok között van, páratartalom 30%.

Felöntéshez, párásításhoz a szauna kabinba bekészített 100%-ban természetes illóolajokból mérsékelt mennyiségben cseppentsen a dézsá vízébe, majd 1-2 kanállal öntsön a szauna kövekre. Az aromaolajat ne csepegtessük közvetlenül a kályhára.

Majd pihenjen legalább annyi ideig, amennyit a kabinban eltöltött!

Relaxáló szaunázás során a hevítés és hűtés szakaszait háromszor egymás után ismétlje, majd a szunázás levezetéseként az utolsó hűtési folyamat után pihenjen 1-2 órát. A relaxáló szaunázás kellemes és természetes ellazulást eredményez, ami után regenerálódási folyamatok indulnak el a szervezetben.

A szaunázás befejezése

Pihenjünk hosszabb időt, igyunk bőségesen folyadékot.

Bőrünk teljesen megtisztult, kitisztultak a pórusok, így nem szükséges tusfürdővel lezuhanyoznunk, egy langyos vizes zuhany is teljesen megteszi.

Ha befejeztük, kapcsoljuk ki a kályhát, azaz állítsuk vissza a kapcsolókat a kiinduló pozícióba, és szellőztessük át a szaunaházat, hogy a nedvesség eltávozhasson az épületből.

Szaunázás legvégén, távozáskor a dézsakanalat ne hagyja a dézsában a vízben, tegye keresztbe a dézsán.



Szellőztetés után kérjük az ajtót becsukni, villanyoka, LED csíkokat lekapcsolni. A LED csíkhhoz a kapcsolókat a bejárati ajtó melletti akasztón találod egy kis szütyőben. Kérjük erre figyelj, hogy tedd oda vissza, ne hagyd kint a szaunánál.

Egyéb

Kérjük ügyeljenek a szaunaház tisztaságának megőrzésére, mindig olyan állapotban hagyják, ahogyan legközelebb Önök is találni szeretnék. Amennyiben meghibásodást, rendellenes működést tapasztalnak, kérjük értesítsenek bennünket.

Együttműködésüket szívből köszönjük,
kellemes pihenést és feltöltődést kívánunk!

Cím: Zebegény, Róka u 15

Telefonszám: +36 70 368 5812

Email: info@zebikucko.hu