

SZAUNA HÁZIREND

Finn szauna kabinnal ellátott, zuhanyzós és pihenőterez 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 éhgyomorra. 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 szaunában, a pihenőterben és a környezetében a dohányzás, étkezés és alkoholos italok fogyasztása nem megengedett!

A szauna épület „Csendes Övezet” része, ezért kérjük ne zavarja mások pihenését!

A szauna pihenőterében és a zuhanyzóban 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 visszértágulat, kezelt magas vérnyomás
- daganatos megbetegedések,
- ittas, vagy bódult állapot,
- fertőző bőrbetegségek, idegrendszeri betegségek, epilepszia.

chalet for you



RÉPÁSHUTA

Előkészületek

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

A chalet-ban bekészítettünk Önöknek wellness törülközőket. Szaunázáshoz kérjük vigye magával. Ezt terítheti a pihenőágyra.

A szauna felfűtése kb. 45 percet vesz igénybe. Érkezéskor bemutatjuk a kályha bekapcsolását.

Szakemberek egybehangzó véleménye szerint a műszálas fürdőruha viselése nem ajánlott szaunázás közben.

A szaunázáshoz szükséges pamut alapanyagú textíliákat a szaunaházba bekészítettük, kérjük ezeket használni a szauna kabinban!

A szaunaházban zuhanyzási lehetőség, pihenőágyak, szauna lepedők és aromaolajok állnak rendelkezésre.

Útmutató a szauna használatához

A szaunázást mindig zuhanyzással kezdje! Zuhanyozás után pedig törölközzünk teljesen szárazra.

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

A szaunakabinban a pihenőágyakon mindig terítsen maga alá megfelelő méretű nedvszívó textíliát, a talpunkról se feledkezzünk meg. Testünk ne érintkezzen közvetlenül a paddal.

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

Szaunázás után ajánlott testfelszínünk hőmérsékletét zuhanyzással csökkenteni, majd szárítsa le a bőrét. A zuhanyzó használatakor húzza be a zuhanyfüggönyt, hogy óvjuk a pajtaajtót a nedvességtől. A zuhanyzóban található dézsa csak dekoráció.

Majd pihenjen legalább annyi ideig, amennyit a kabinban eltöltött!

Relaxáló szaunázás során a hevítés és hűtés szakaszait háromszor egymás után ismételje, 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.

chalet for you



RÉPÁSHUTA



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 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, villanyokat lekapcsolni.

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 relaxálást kívánunk!

Szilvi és Jibi

