

REGULI DE FOLOSIRE A SAUNELOR

Datorita puterii regenerative a apei si caldurii aici va puteti purifica si relaxa corpul. Lasati-va rasfatati si improspatati intr-una din saunele noastre. Se recomanda ca experienta dvs. Spa sa inceapa cu o sesiune de cateva minute in saunele noastre pentru a deschide porii si a relaxa musculatura inainte de tratamentul dorit.

Pentru a profita de o sauna cat mai agreabila si mai sigura va rugam sa urmati indeaproape regulile de folosire a acestora:

- Saunele sunt destinate persoanelor peste 16 ani, copii sub 16 ani nu pot folosi sauna;
- Din motive ecologice saunele vor fi pornite doar la cerere
- **Din respect pentru ceilalti oaspeti cat si pentru propria protectie, cei care folosesc sauna sunt rugati sa se aseze pe prosop pentru a evita contactul corpului transpirat cu bancile de lemn;**
- **Papucii, castile si halatele se vor lasa afara, la intrarea in saune**
- **Pentru o igiena corecta dusul este obligatoriu inainte, dupa sau intre saune. Dupa ce v-ati uscat puteti intra in sauna. Daca folositi piscina faceti dus inainte ori de cate ori intrati.**
- Sauna este un dispozitiv electric; de aceea va rugam sa nu puneti apa peste pietre, ziare sau orice alt material inflamabil

- Expunerea prelungita in sauna poate cauza greata, ameteli si lesin. **Timpul rezonabil de folosire a saunei este de 10 minute si se recomanda a nu se depasi 20 minute.**

- **Nu au voie sa foloseasca sauna:**

Femeile insarcinate/ Tensiune arteriala mica sau mare/ Afectiuni cardiovasculare sau bronhopulmonare severe/ Sub influenta bauturilor alcoolice, Anticoagulantelor, Antihistaminicelor, Vasoconstrictorilor, Vasodilatatorilor, Stimulantelor, Narcoticelor sau a Tranchilizantelor

- Persoanele care simt ameteala sau lesin trebuie sa paraseasca sauna imediat.

- Toate bijuteriile din metal (aur, argint, etc.) trebuie scoase inainte de a intra in sauna

- Daca purtati lentile de contact acestea trebuie scoase inainte de a intra in sauna

- Dupa fiecare intrare in sauna racoriti-va la dusuri pentru a readuce temperatura corpului la parametri normali si pentru a pune sangele in miscare.

- Intre saune se recomanda cateva momente de relaxare (10-15 min) dupa fiecare intrare. Intrarea in saune poate fi repetata de 2 ori.

- Hidratarea este foarte importanta: saunele va vor face sa transpirati, deci veti pierde multa apa.

**Va recomandam sa beti apa inainte de a intra in saune
si mai ales dupa!**

**S.C. DELMADI ISI REZERVA DREPTUL DE A LUA MASURILE
NECESARE IN CAZUL NERESPECTARII
ACESTOR RECOMANDARI**