

SZAUNA HASZNÁLATI SZABÁLYZAT

Kedves Vendégeink!

A szauna helyes és biztonságos használata közös érdekünk. Kérjük, figyelmesen olvassa el és tartsa be az alábbi szabályokat.

Általános szabályok

- A szauna használata mindenki számára saját felelősségre történik.
- A szaunát 14 év alatti gyermekek nem használhatják, 18 év alatt pedig csak felnőtt felügyelettel.
- Alkoholfogyasztás vagy tudatmódosító szerek hatása alatt tilos a szaunahasználat.
- A szauna területére cipővel, papuccsal belépni tilos. Kizárólag mezítláb vagy tiszta lábra való szauna papucsban lehet tartózkodni.
- A szaunában csend és nyugalom uralkodjon – mások pihenésének megzavarása nem megengedett. ☐
Telefonhasználat, zenelejátszás, hangoskodás tilos a kabinban.

Előkészületek

- A szauna használata előtt alaposan zuhanyozzon le és szárítkozzon meg.
- Kérjük, smink, testápoló, olaj vagy parfüm nélkül lépjen be a szaunába.
- Ékszert, órát, kontaktlencsét ne viseljen a szaunában – ezek sérülést vagy kellemetlenséget okozhatnak.

Használati szabályok a kabinban

- A szaunában fürdőruha, törölköző használata kötelező: üljön és álljon is törölközőre.
- A maximálisan ajánlott benttartózkodási idő 8–15 perc.
- Használat után lassan, fokozatosan hagyja el a kabint – kerülje a hirtelen felállást!
- A szaunázást követően hideg zuhany javasolt, majd pihenjen legalább 10–15 percet.
- Ne végezzen felöntést saját kezűleg, hacsak az nincs kifejezetten engedélyezve.
- Tilos ételt, italt bevinni a kabinba.

Higiénia

- A szaunázás előtt és után is kötelező a zuhany.
- Törölközőt vagy szaunalepedőt mindig használjon – ez higiénikus és védi az eszközöket is.
- Tilos a szaunában borotválkozni, szőrteleníteni vagy bármilyen kozmetikai tevékenységet végezni.

Egészségügyi figyelmeztetések

- A szauna nem ajánlott szívbetegeknek, vérkeringési zavarokkal küzdőknek, illetve terheseknek.
- Láz, fertőzés vagy bőrbetegség esetén a szauna használata szigorúan tilos.
- Ha a szaunában szédülést, fejfájást, gyengeséget érez, azonnal hagyja el a kabint!

Tilos a szaunában

- Illóolajat, gyógynövényt, saját hozott folyadékot felönteni.
- Másokat bármilyen módon zavarni – vizuálisan, hanggal, beszéddel, viselkedéssel.
- Bármilyen intim jellegű tevékenységet végezni – azonnali kizárást von maga után.

Egyéb tudnivalók

- A szauna padjai nem alkalmasak fekvésre, alvásra.
- A szaunában kamerás megfigyelés nincs, de a közösségi területeken a házirend érvényes.
- A házirend megszegése figyelmeztetést, súlyos esetben kizárást vonhat maga után.
- Az edzőterem hőségriadó és 30°-os időjárás esetén fenntartja a jogot a szauna üzemeltetésének szüneteltetésére.

Köszönjük, hogy betartja a szabályokat – ezzel is hozzájárul a biztonságos, nyugodt és élvezetes szaunázási élményhez!