

## Lite Wellness Club szauna használati szabályok

### 1. Tusolás a szauna használata előtt

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.

### 2. Helyes öltözködés

Szaunába alapvetően fedetlen testtel (alsónemű és fürdőruha nélkül), testünk törzs részét és intim területeit egy törölközőbe tekerve takarjuk.

### 3. Higiénia

Ügyeljünk arra, hogy soha ne ülünk, vagy feküdjünk meztelen testtel a fára. Nem illik és egészségügyi szempontból sem ajánlott. A szauna lepedőt terítsük úgy a fára, hogy az egész testünk ráferjen, és ezzel megakadályozzuk, hogy testünk közvetlen a fával érintkezzen.

### 4. Szauna papucs

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

### 5. Nyugalmi törvény a szaunában

A szaunázás egy meditatív és pihenő élmény. Tilos a hangos, ízléstelen és szünet nélküli beszéddel zavarni a szaunázást élvezni kívánók nyugalmát. Vonatkozik ez a szaunában való tartózkodásra és a szauna belső és szabadtéri pihenőhelyiségeire is.

### 6. Homokóra használata

Homokórát csak akkor állítsunk be magunknak, ha van szabad. Ha nincs, akkor figyeljük leolvasással az eltelt időt. Felszabaduló homokórát beállíthatunk magunknak, ha más nem tart rá igényt. A szauna használati idejéről informálódjon a recepciós kollégáinknál. Maximum tartózkodási idő 15 perc.

### 7. Felöntések és szauna olajak

A szauna olajakat soha nem a szauna kövekre, hanem a szauna előtt elhelyezett szauna vödörbe cseppentsük. Mielőtt a szauna olaj és a felöntés használatra kerül, kérdezzük meg a többi jelenlevőt, hogy engedélyezik-e a felöntést a konkrét olajjal. Fontos, hogy konkrétan nevezzük meg a szauna olaj illátát és tartalmát, hiszen lehet, hogy valakinél allergiás tüneteket vált ki. Ne használjunk túl sokat az olajból (maximum 5 cseppet) akkor sem, ha egyetértenek a közös szaunázók az olaj használatával. A felöntések után öntsük ki a szauna vödör maradék tartalmát a tusolóba és helyezzük el friss vízzel megtöltve a szauna vödört a szaunán kívül a szauna bejárata elé. Mindenki csak saját felelősségre végezhet el felöntéseket. Külön felhívjuk mindenki figyelmét, hogy felöntéskor a víz rögtön forró gőzzé válik. Ezért végezzük el a felöntést oldalról úgy, hogy csak a felöntésre előírt fakanállal kerüljünk a felöntött felület felé. Soha ne öntsünk vödörből vizet a szauna kövekre. Helytelen használat esetén történő károkért a vendég vállalja a felelőséget.

### 8. Szauna ajtaja

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

### 9. Hőmérséklet

Mivel a hőség automatikusan felfelé szál, így a szauna legfelső lépcsőfokán van a legnagyobb hőség. Kérjük, hogy kezdőként az alsó szinteket használják. Az első használat előtt kérdezzék meg kollégáinkat, hogy segítsenek a használati utasítások értelmezésében.

### 10. Felelősség vállalás a szauna használatával kapcsolatban

A Lite Wellness Club nem vállal felelőséget a szaunában helytelen használat miatt történt esetleges balesetekért. Orvosiilag eltiltott személyeknek tilos a szaunát használniuk. Mindenki kizárólag saját felelősségére használhatja a szaunát.

### 11. Fogyasztás a szaunában

A szaunában tilos az étel és italfogyasztás.

### 12. Gyermekek a szaunában

Ha gyermekek is szeretnék igénybe venni a szaunát, akkor megkérjük, hogy gondoskodjanak arról, hogy ők is betartsák az alapvető előírásokat.

A szauna szabályok betartását előre is köszönjük és kívánunk klubtagjainknak kellemes kikapcsolódást.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	