

SAUNA-HAMAM-BUHAR ODASI KULLANIMI

- 15 yaşından küçükler sauna, hamam ve buhar odasını kullanamazlar. Yanlarında ebeveynleri varsa sauna, hamam ve buhar odasını kullanabilirler.
- Sauna, hamam ve buhar odası deri enfeksiyonu, açık yara ve kesikleri olan kişiler tarafından kullanılamaz. Herhangi bir sargı ile sauna, hamam ve buhar odasına girilemez.
- Yaşı (5)'den büyük, erkek çocukların kadınlar bölümüne, kız çocukların ise erkek bölümüne (giyinme, hamam, sauna, buhar odası vs.) yanında ebeveynleri olsa bile girmesi uygun değildir.
- Saunaya girmeden önce duş alınmalıdır. Saunaya plastik ve sentetik maddeler sokulamaz.
- Sauna, hamam ve buhar odasına havlu, peştamal, şort, mayo, veya bikini ile girilmelidir.
- Saunada sizden önce ve sonra başkalarının kullandığını düşünerek mutlaka havlunuzun üzerine oturunuz.
- Sauna çıkışından sonra havuza girmeden önce mutlaka duş alınmalıdır.
- Kalp rahatsızlığı, yüksek tansiyonu olan kişilerin ve hamilelerin doktora danışmadan sauna, hamam ve buhar odasına girmeleri tehlikelidir.
- Sauna 75-85 C derece arasında kullanılmalıdır.
- Sosyal tesislerde hamam, sauna, buhar odası duş ve lavabolarda kişisel bakım (traş, saç boyama, vb.) yapılamaz
- Sauna, hamam ve buhar odası içinde, önce ve sonra alkollü içecekler kullanmayınız.
- Sauna, hamam ve buhar odasında sigara içmeyiniz.
- Sauna, hamam ve buhar odasına tok karnına girmeyiniz. (En az 2 saat. önce yemek yemeniz gerekmektedir).
- Alkol, antibiyotik, sakinleştirici, uyarıcı veya metabolizmayı hızlandırıcı etkisi olan ilaç kullananlar saunayı ve buhar odasını kullanmamalıdır.
- Altı kaymayan terlik kullanınız.
- Sauna içerisinde ocak üzerine parfüm, esans, kokulu yağ vb dökmeyiniz, eşya koymayınız.
- Site sakinleri kurallara uymakla yükümlüdürler. Kural ihlali sonucu doğabilecek herhangi bir aksaklıktan site yönetimi sorumlu değildir.

ÖNERİLER:

- Sauna çıkışında serin duş (sağlığınız açısından sakıncası yoksa soğuk duş) tavsiye edilir. Ve 15 dk dinleniniz.
- Saunada 15 dakikadan fazla kalmayınız.
- Buhar banyosu bittikten sonra 15 dk. dinleniniz. Önce sıcak su sonra soğuk su ile duş alınız ve vücudunuz tamamen soğuduktan sonra giyiniz.
- Sauna ve buhar banyosu sonrasında sıvı tüketiniz. (su, mineralli içecekler), hafif ve tuzlu şeyler atıştırınız (tuz ve su kaybını önlemek için)
- Sauna, hamam ve buhar odasına tok karnına girmeyiniz. (En az 2 saat önce yemek yemeniz gerekmektedir).