



## **BUHAR ODASI KULLANIM KURALLARI**

1. 15 yaş altındaki kişilerin buhar odasını kullanması sağlık açısından tehlikelidir. Aksi durumda sorumluluk veliye aittir.
2. Buhar odasına girmeden önce giysiler ve gözlük, kontaktens, mücevherat, saat gibi eşyalar çıkartılmalıdır (Bunlar kişiyi yüksek ısıda rahatsız edeceği gibi, zarar da görebilirler).
3. Buhar odasına girmeden önce duş alınmalıdır.
4. Buhar banyosu bittikten sonra çıkılarak 20 dakika kadar istirahat edilir. Önce sıcak su, daha sonra da soğuk su ile (cilt gözenekleri kapatmak amacı ile) duş alınmalı ve vücut tamamen soğuduktan sonra giyinilmelidir.
5. Nihayet vücudun tuz ve su kaybını gidermek için hafif fakat tuzlu bir şeyler atıştırılmalı ve bolca su veya meyve suyu içilmelidir.
6. Buhar odasını sizden önce ve sonra başkalarının kullandığını düşünerek mutlaka havlunuzun üzerine oturunuz.
7. Buhar odasında, yüksek sesle konuşulmaz.
8. Buhar odasında kese vb. kişisel bakım yapılmaz.
9. Çevreye ve eşyaya verilen zarar ve hasarlar yapan kişiden veya velisinden tazmin edilecektir.
10. Buhar odası 07:00 ile 22:00 saatleri arasında kullanıma açıktır.
11. Buhar odası temizlik saatleri:
  - Salı Çarşamba Perşembe Cumartesi Pazar: 09.00-09.30
  - Pazartesi Cuma : 09.00 – 12.00



## **AŐAĐIDAKİ DURUMLARDA BUHAR ODASINA KESİNLİKLE GİRİLEMELİDİR...**

1. Yüksek tansiyon, astım, kalp rahatsızlığı, kan dolaşımı bozuklukları, şeker, sara ve benzeri kronik hastalıkları olanlar (bu kişiler önce doktor kontrolünden geçmelidirler).
2. Antibiyotik, sakinleştirici, uyarıcı veya metabolizmayı hızlandırıcı etkisi olan ilaç kullananlar.
3. Alkol ve uyuşturucu etkisi altında bulunanlar (vücut dengesini sağlayamaz mermerde kayıp düşülebilir, ayrıca buhar odasında baygınlık geçirenler arasında vücut sıvısının aşırı buharlaşması sonucu hayatını kaybedenler olmuştur).
4. Yemekten en az 2 saat sonra buhar odasına girilmelidir.
5. Buhar odasında baş dönmesi, göz kararması, bulantı, aşırı sıcaklıktan rahatsız olma veya nabzın aşırı hızlanması durumlarında derhal çıkılmalıdır.
6. Hamile olanların da buhar odasına girmeden önce doktora danışmaları gerekir.

**HİJYEN VE SAĐLIĐINIZ AÇISINDAN YUKARIDA YAZILI MADDELERE UYULMASI ÖNEMLE RİCA OLUNUR.**

**BUHAR ODASI KULLANIM KURALLARINA UYMAMA VE/VEYA HATALI, UYGUNSUZ DAVRANIŐLAR SONUCUNDA OLUŐABİLECEK FERĐİ, MADDİ VEYA MANEVİ HASAR VE ZARARLARDAN SİTE YÖNETİMİ SORUMLU TUTULAMAZ.**

**SİTE YÖNETİMİ**