



SAUNA KULLANIM KURALLARI

1. 15 yaş altındaki kişilerin saunayı kullanması sağlık açısından tehlikelidir. Aksi durumda sorumluluk veliye aittir.
2. Saunaya girmeden önce giysiler ve gözlük, kontaktlens, mücevherat, saat gibi eşyalar çıkartılmalıdır (bunlar kişiyi yüksek ısıda rahatsız edeceği gibi, zarar da görebilirler).
3. Saunaya girmeden önce sıcak su ile duş alınmalıdır.
4. Şort veya mayo ile sadece bir havlu alınarak saunaya girilmelidir. Giysinizin sobaya değmemesi sağlığınız açısından önemlidir.
5. Mevcut ısıya göre oturma veya yatma ranzalarından birine yerleşilmelidir (üst ranzalar daha sıcak olacaktır).
6. 5 ila 15 dakika kadar sonra kendiliğinden terleme başladığında saunadan çıkmalıdır (Dikkat! Saunada 5 dakikadan az kalmanın bir faydası olmayacağı gibi 20 dakikadan fazla kalmak da tehlikelidir). Uygulama 2 seans yapılmalıdır. Üç seans fazla yapmak tehlikelidir. Sauna kürü yaparken seanslar arası mutlaka duş alarak vücudu serinleterek 10'ar dakika dinleniniz. Sauna seanslarında mutlaka sıvı tüketin (su ve mineralli içecekler).
7. Sauna kullanımı 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.
8. Nihayet vücudun tuz ve su kaybını gidermek için hafif fakat tuzlu bir şeyler atıştırılmalı ve bolca su veya meyve suyu içilmelidir.
9. Saunayı sizden önce ve sonra başkalarının kullandığını düşünerek mutlaka havlunuzun üzerine oturunuz, kese vb. kişisel bakım yapmayınız.
10. Saunada cep telefonu kullanılmaz, yüksek sesle konuşulmaz.
11. Çevreye ve eşyaya verilen zarar ve hasarlar yapan kişiden veya velisinden tazmin edilecektir.
12. Sauna 07:00 ile 22:00 saatleri arasında kullanıma açıktır.



13. Sauna temizlik saatleri:

- Salı Çarşamba Perşembe Cumartesi Pazar: 09.00-09.30
- Pazartesi Cuma : 09.00 – 12.00

AŞAĞIDAKİ DURUMLARDA SAUNAYA KESİNLİKLE GİRİLMEMELİDİR...

1. Yüksek tansiyon, astım, kalp rahatsızlığı, kan dolaşımı bozuklukları, şeker ve sara gibi 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 ve sıcak sobaya yapışma tehlikesi doğabilir, ayrıca saunada baygınlık geçirenler arasında vücut sıvısının aşırı buharlaşması sonucu hayatını kaybedenler olmuştur).
4. Yemekten en az 2 saat sonra saunaya girilmelidir.
5. Saunada baş dönmesi, göz kararması, bulantı, aşırı sıcaklıktan rahatsız olma veya nabzin aşırı hızlanması durumlarında derhal çıkılmalıdır.
6. Hamile olanların da saunaya girmeden önce mutlaka doktorlarına danışmaları gerekir.

HİJYEN VE SAĞLIĞINIZ AÇISINDAN YUKARIDA YAZILI MADDELERE UYULMASI ÖNEMLE RİCA OLUNUR

SAUNA KULLANIM KURALLARINA UYMAMA VE/VEYA HATALI, UYGUNSUZ DAVRANIŞLAR SONUCUNDA OLUŞABİLECEK FERDİ, MADDİ VEYA MANEVİ HASAR VE ZARARLARDAN SİTE YÖNETİMİ SORUMLU TUTULAMAZ.

SİTE YÖNETİMİ