



## DOMÁCE MINI – WELLNESS, SAUNA, BAZÉN

### Do bazéna a wellness centra vstupujete na vlastnú zodpovednosť,

preto Vás prosíme o dodržiavanie základných pravidiel:

#### Upozorňujeme klientov sauny, aby dodržiavali nasledovné pokyny:

1. Pred vstupom do sauny je každý návštevník povinný sa dôkladne umyť mydlom a osprchovať.
2. Do sauny vstupujte bez plaviek a suchí zabalení v plachte, čím vyvoláte vyšší efekt potenia sa.
3. V saune dýchajte zásadne ústami, pretože vysoká teplota a suchý vzduch vysušujú sliznicu a môžu spôsobiť bolesti hlavy.
4. V saune môžete sedieť, ak to dovoľuje množstvo návštevníkov sauny aj ležať, a to len na plachte.
5. V saune sa správajte slušne, nerozprávajte hlasno, berte ohľad na ostatných návštevníkov.
6. Počas potenia môžete vykonať samo masáž tela rukami, alebo Vami prinesenou masážnou kefou, čím sa zvýši efekt prekrvenia pokožky a jej očistenia.
7. Dokonalé prekrvenie organizmu v saune sa dosiahne v priebehu 10-15 minút. Potom sa osprchujte studenou vodou, a to tak dlho, kým nemáte pocit chladu. Telo osušte a krátko pobudnite mimo sauny. Tento postup opakujte podľa Vašej kondície, najmenej však trikrát.
8. Po poslednom pobyte v saune si celé telo dôkladne opláchnite vlažnou vodou bez mydla a vyutierajte sa do sucha.
9. Navštívte odpočívareň, zabaľte sa do deky a zostaňte ležať asi pol hodiny. Ležte uvoľnene a relaxujte, čím zvýšite správny fyziologický účinok sauny.
10. V priestoroch sauny je zakázané konzumovať potraviny, alkoholické nápoje a fajčiť.
11. V prípade nevoľnosti počas návštevy sauny ihneď vyhľadajte zamestnanca sauny.
12. Deti sa nesmú v priestoroch sauny zdržiavať bez prítomnosti dospelých osôb.
13. Do sauny je zakázané brať elektrické prístroje.
14. Manipulovať so zariadením na ovládanie výhrevného telesa smie len prevádzkovateľ prípadne ním poverená osoba (obsluhujúci personál).

#### Kontraindikácie sauny.

-Kúpeľ v saune je určený predovšetkým zdravým osobám.

-Osoby trpiace cievnyimi a srdcovými chorobami môžu navštíviť saunu po porade s lekárom.

-Do sauny nemajú prístup osoby, ktoré trpia príznakmi akútneho ochorenia, najmä zápalmi dýchacích ciest, so zvýšenými teplotami, kašľom, nádchou, hnačkami, bolesťami hlavy, malátnosťou; ďalej osoby s otvorenými hnisavými alebo krvavými ranami a podobne.

-Vstup nie je povolený ani osobám ktoré trpia prenosnými chorobami a tiež bacilonosičom, ako i osobám, u ktorých sa v najbližšom okolí vyskytla prenosná choroba.

-Nie je povolený vstup osobám pod vplyvom alkoholu ani inej návykovej látky, zahmyzeným a špinavým, počas menštruácie. Zamestnanci sú poučení o zjavných príznakoch uvedených chorôb.

-Osoby trpiace inými chorobami než ako sú tu uvedené, absolvujú pobyt v mini – wellnes centre na vlastnú zodpovednosť, aj keď si vyžiadali radu lekára.

[www.velaslavkov.sk](http://www.velaslavkov.sk)

**LUDOVÍT SVOCÁK LÚČNA 50 MALÝ SLAVKOV 060 01**

IČO:37241389 DIČ: 1035571746 IČ DPH: SK1035571746

Kontakt: e-mail [ludosvocak@gmail.com](mailto:ludosvocak@gmail.com)

mobil +421 907 942 098, +421 917 324 244