

## A szaunázás 20 pontos szabálya

- 1.) Szaunázás előtt mellőzzük az erős illatú kozmetikumok, parfümök használatát!
- 2.) Szaunázás előtt kerüljük a fűszeres, hagymás, intenzív illatú ételek, italok fogyasztását!
- 3.) Éhesen vagy tele gyomorral kerüljük a szaunázást!
- 4.) Alkohol vagy egyéb tudatmódosító szer használatát követően a Wellness & Go szolgáltatásait igénybe venni tilos!
- 5.) Gyulladásos, fertőző és lázas megbetegedések esetén a Wellness & Go használata tilos!
- 6.) 14 éven aluliak a Wellness & Go területén nem tartózkodhatnak, a szolgáltatásokat nem vehetik igénybe.
- 7.) 16 éven aluliak csak nagykorú felügyelete mellett vehetik igénybe a Wellness & Go szolgáltatásait.
- 8.) Tilos ékszert, szemüveget, telefont, törékeny tárgyat bevinni!
- 9.) Újságot, nyomtatott anyagot, könyvet ne vigyünk be a szaunába!
- 10.) Szaunázás előtt alaposan tisztítsuk meg a bőrünket, a zuhanyzás mindenki számára kötelező!
- 11.) A papucsot a szaunán kívül kell hagyni!
- 12.) Belépés száraz testtel és textíliával!
- 13.) Minden esetben terítsünk magunk alá textíliát!
- 14.) Olajat vagy bármilyen vegyi anyagot, vizet a szaunakályhára és/vagy a szauna területén szétlocsolni tilos!
- 15.) Hangoskodással ne zavarjuk mások nyugalma!
- 16.) Szaunából kilépve hideg zuhannyal frissítsük fel magunkat!
- 17.) A jakuzzit kizárólag zuhanyozást követően vegyük igénybe!
- 18.) A medencékbe ugrani tilos!
- 19.) A szaunakabinban étel, ital fogyasztása tilos!
- 20.) Pótoljuk a szaunázás közben elveszített folyadékot, használjuk az ivókat.