

KARDMOM WELLNESS HÁZIREND

- A WELLNESS RÉSZLEG SZAUNA SZOLGÁLTATÁSÁT **6-14 ÉVES KORÚ GYERMEK NEM HASZNÁLHATJA.**
- **14-16 ÉVES KOR KÖZÖTT** A WELLNESS RÉSZLEG **KIZÁRÓLAG SZÜLŐI FELÜGYELETTEL HASZNÁLHATÓ.**
- **16-18 ÉVES KOR KÖZÖTT** A WELLNESS RÉSZLEG **KIZÁRÓLAG ALÁÍRT SZÜLŐI FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZATTAL HASZNÁLHATÓ.** A NYILATKOZATOT A SZÁLLÁSHELY FOGLALÓINAK KI KELLENE TÖLTENI!

1 A SZAUNÁKAT ÉS A PEZSGÓFÜRDŐKET CSAK A KIFÜGGESZTETT ÁLTALÁNOS SZAUNÁZÁSI SZABÁLYOK SZERINT, SAJÁT FELELŐSSÉGRE LEHET IGÉNYBE VENNI.

SZAUNA HASZNÁLATA ELLENJAVALLT SZÍV- ÉS KERINGÉSI- ÉS LÉGZÉSI ELÉGTELENSÉG, DAGANATOS MEGBETEGEDÉS, AKUT ÉS GYULLADÁSOS MEGBETEGEDÉS, TUBERKOLÓZIS, TROMBÓZIS, SÚLYOS VISSZÉRBETEGSÉG, FERTŐZŐ MEGBETEGEDÉSEK, FERTŐZŐ BŐRBETEGSÉGEK, PAJZSMIRIGY FOKOZOTT MŰKÖDÉSE, EPILEPSZIA, SZÍVRITMUSZAVAR, LÁZAS BETEGSÉG, KEZELETLEN MAGAS VÉRNYOMÁS, KIMERÜLTSG ÉS TERHESSÉG ESETÉN.

2 A WELLNESST NEM VEHETIK IGÉNYBE LÁZAS-FERTŐZŐBETEGEK, AKIKNEK NYÍLT SEBÜK VAN, BÓDÍTÓ ITAL, - KÁBÍTÓSZER VAGY BÓDÍTÓ HATÁSÚ GYÓGYSZEREK HATÁSA ALATT ÁLLÓK.

3 A WELLNESS RÉSZLEG EGÉSZ TERÜLETÉN LABDÁZNI, HANGOSKODNI, FRÖCSKÖLNI, MÁSOK NYUGALMÁT BÁRMILYEN MÓDON ZAVARNI TILOS!

4 A JACUZZIBA UGRÁLNI BALESETVESZÉLYES ÉS SZIGORÚAN TILOS!

5 A SZAUNÁK ÉS PEZSGÓMEDENCÉK HASZNÁLATA ELŐTT A ZUHANYZÓ HASZNÁLATA KÖTELEZŐ!

6 A SZAUNÁKAT, PEZSGÓMEDENCÉKET MEGFELELŐ ÖLTÖZÉKBEN (FÜRDŐRUHA, FÜRDŐNADRÁG), LEHET IGÉNYBE VENNI.

7 A SZAUNÁKBAN KÖTELEZŐ SZAUNALEPEDŐ VAGY TÖRÖLKÖZŐ HASZNÁLATA.

8 A SZAUNÁKBAN, JACUZZIKBAN TILOS: AZ ÉTELFOGYASZTÁS, A DOHÁNYZÁS ÉS AZ ALKOHOLFOGYASZTÁS. MINDEN OLYAN TEVÉKENYSÉG, MELY A WELLNESS SZOLGÁLTATÁSI KÖRÉN KÍVÜL ESIK, JOGSZABÁLYBA ÜTKÖZIK VAGY KÖZERKÖLCSÖT SÉRT.

9 ÚJSÁGOT, NYOMTATOTT ANYAGOT, KÖNYVET, MŰANYAG FLAKONT NE VIGYENEK BE A SZAUNÁBA. A WELLNESS TERÜLETÉN MINDEN VENDÉGRE KÖTELEZŐ ÉRVÉNYŰ A REND ÉS A TISZTASÁG BETARTÁSA, ALAPVETŐ ELVÁRÁS A MÁSIK VENDÉG TISZTELETBEN TARTÁSA, A KULTURÁLT VISELKEDÉS.

KARDMOM WELLNESS HÁZIREND

SZAUNA HASZNÁLATI RENDJE

1 TUSOLÁS A SZAUNA HASZNÁLATA ELŐTT: **MINDEN SZAUNA HASZNÁLAT ELŐTT TUSOLJUNK LE.** A SZAUNÁT MEGELŐZŐEN NYUGODTAN HASZNÁLHATUNK TUSFÜRDŐT VAGY SZAPPANT.

2 HELYES ÖLTÖZKÖDÉS: SZAUNÁBA ALAPVETŐEN **FEDETLEN TESTTEL** (ALSÓNEMŰ ÉS FÜRDŐRUHA NÉLKÜL) **BELÉPNI TILOS.** SZAUNÁBAN, CSAK ALSÓNEMŰBEN, FÜRDŐRUHÁBAN, PAPUCSBAN, VAGY MÁS ÖLTÖZÉKBEN TARTÓZKODNI TILOS. TESTÜNK ÉRZÉKENY RÉSZÉT ÉS INTIM TERÜLETEIT EGY SZAUNA LEPEDŐBE TEKERVE TAKARJUK.

3 HIGIÉNY: **SOHA NE ÜLJÜNK, VAGY FEKÜDJÜNK MEZTELEN TESTTEL A FÁRA.** NEM ILLIK ÉS EGÉSZSÉGÜGYI SZEMPONTBÓL SEM AJÁNLOTT. A SZAUNA LEPEDŐT TERÍTSÜK ÚGY A FÁRA, HOGY AZ EGÉSZ TESTÜNK RÁFÉRJEN, ÉS EZ MEGAKADÁLYOZZUK, HOGY TESTÜNK KÖZVETLEN A FÁVAL, VAGY MÁS ÜLŐ FELÜLETTEL ÉRINTKEZZEN.

4 SZAUNA PAPUCS: **A PAPUCSOT HAGYJUK A SZAUNÁN KÍVÜL,** AZ AJTÓ KÖZELÉBEN. SOHA NE ÜLJÜNK PAPUCSBAN A SZAUNÁBA.

5 NYUGALMI TÖRVÉNY A SZAUNÁBAN: A SZAUNÁZÁS EGY MEDITATÍV ÉS PIHENTETŐ ÉLMÉNY. TILOS A HANGOS, TISZTELETLEN ÉS SZÜNET NÉLKÜLI BESZÉDDDEL ZAVARNI A SZAUNÁZÁST ÉLVEZNI KÍVÁNÓK NYUGALMÁT. VONATKOZIK EZ A SZAUNÁHOZ TARTÓZKODÁSRA ÉS A SZAUNA ELŐTTI, ILLETVE SZABADPIHENŐI HELYSÉGEKRE IS.

6 HOMOKÓRA HASZNÁLATA: HOMOKÓRÁT CSAK AKKOR ÁLLÍTSUNK BE MAGUNKNAK, HA VAN SZABAD. HA NINCS, AKKOR FIGYELJÜK LEOLVASÁSSAL AZ ELTELT IDŐT. FELSZABADULÓ HOMOKÓRÁT BEÁLLÍTHATJUK MAGUNKNAK, HA MÁS NEM TART RÁ IGÉNYT.

7 AJTÓK ZÁRÁSA: ÜGYELJÜNK ARRA, HOGY **A SZAUNA AJTAJÁT, MINDIG ZÁRJUK MAGUNK UTÁN.**

8 FELÖNTÉSEK ÉS SZAUNA OLAJAK: **A SZAUNA OLAJAKAT SOHA NEM A SZAUNA KÖVEKRE, HANEM A SZAUNA ELŐTT ELHELYEZETT SZAUNA VÖDÖRBE CSEPPENTSÜK.** MIELŐTT A SZAUNA OLAJ ÉS FELÖNTÉS HASZNÁLATRA KERÜL KÉRDEZZÜK MEG A TÖBBI JELENLÉVŐT, HOGY SZERETNÉK-E A FELÖNTÉST A KONKRÉT OLAJJAL. FONTOS, HOGY KONKRÉTAN NEVEZZÜK MEG **A SZAUNA OLAJ** ILLATÁT ÉS TARTALMÁT, HISZEN, LEHET HOGY VALAKINÉL **ALLERGIÁS TÜNETEKET VÁLTHAT KI.** A SZAUNA KÖVEKRE SOHA NE ÖNTSÜNK HÍGÍTATLAN ILLÓOLAJAT, MERT NEM TUDJUK, HOGY MILYEN MÓDON REAGÁL, ÉS HOGYAN VISELKEDIK HŐ HATÁSÁRA. **A LEGTÖBB SZAUNA OLAJBÓL 3-5 CSEPP / 1 LITER VÍZ SZÜKSÉGES. CSAK A KARDAMOM STUDIO APARTMAN ÁLTAL KIHELYEZETT OLAJOK HASZNÁLHATÓK A SZAUNÁBAN.** A SZAUNÁZÁS VÉGEZTÉVEL ÖNTSÜK KI A VÖDÖR MEGMARADT TARTALMÁT A TUSOLÓBA ÉS TISZTA VÍZZEL ÖBLÍTSÜK KI A SZAUNA VÖDRÖT.

9 FELELŐSSÉG VÁLLALÁS A SZAUNA HASZNÁLATÁVAL KAPCSOLATBAN: **A KARDAMOM STUDIO APARTMAN (SZIGET YACHT KFT.) NEM VÁLLALJA FELELŐSSÉGET A SZAUNÁBAN TÖRTÉNT ESETLEGES BALESETEKÉRT.** ORVOSILAG ELLENJAVALLT SZEMÉLYEKNEK TILOS A SZAUNÁT HASZNÁLNIUK.

10 FOGYASZTÁS A SZAUNÁBAN: **A SZAUNÁBAN TILOS AZ ÉTEL ÉS ITALFOGYASZTÁS.**

11 GYERMEKEK A SZAUNÁBAN: **A WELLNESS RÉSZLEG ÉS SZAUNA SZOLGÁLTATÁSÁT 6-14 ÉVES KORÚ GYERMEK NEM HASZNÁLHATJA. 14-16 ÉVES KOR KÖZÖTT A WELLNESS RÉSZLEG KIZÁRÓLAG SZÜLŐI FELÜGYELETTEL HASZNÁLHATÓ.**

16-18 ÉVES KOR KÖZÖTT A WELLNESS RÉSZLEG KIZÁRÓLAG ALÁÍRT SZÜLŐI FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZATTAL HASZNÁLHATÓ. A NYILATKOZATOT A SZÁLLÁSHELY FOGLALÓINAK KELL KITÖLTENI!

KARDMOM WELLNESS HÁZIREND

SZAUNÁZÁS FOLYAMATA

1 SZÁNJUNK RÁ IDŐT! A SZAUNÁZÁS AKKOR LESZ HATÁSOS, HA A RITUÁLÉ VALAMENNYI FÁZISÁRA - AZAZ MELEGEDÉS, LEHŰTÉS ÉS PIHENÉS - ELEGENDŐ IDŐT SZÁNUNK. EZ MINIMUM 1,5 ÓRA DE INKÁBB 2 ÓRÁT JELENT. SZAUNÁZNI LEHETŐLEG KORA ESTE, SEM TELE, SEM ÜRES GYOMORRAL.

2 LEGYEN NÁLUNK MEGFELELŐ FELSZERELÉS: LEGALÁBB 2 DB TÖRÖLKÖZŐ (VAGY EGY TÖRÖLKÖZŐ ÉS EGY SZAUNA LEPEDŐ), PAPUCS, ESETLEG ITAL, FÜRDŐRUHA, TUSFÜRDŐ.

3 ELŐKÉSZÍTÉSI SZAKASZ: MIUTÁN LEVETKÖZTÜNK ÉS AZ ÉKSZEREKET, ÓRÁT IS LEVETTÜK, A SZAUNÁZÁS ELŐKÉSZÍTÉSI SZAKASZA KÖVETKEZIK: ALAPOSAN ZUHANYOZZUNK LE, MAJD TÖRÖLJÜK MAGUNKAT SZÁRAZRA.

4 HEVÍTŐ SZAKASZ: A SZAUNA LEPEDŐVEL VAGY TÖRÖLKÖZŐVEL FELSZERELKEZVE LÉPJÜNK BE A SZAUNÁBA. HA VAN BENT „SZABAD” HOMOKÓRA, BEÁLLÍTHATJUK MAGUNKNAK AZ IDŐT IS (10-15 PERC). RÖVID, DE INTENZÍV IZZADÁS TÖBBET ÉR, MINT A HOSSZÚ IDEIG TARTÓ, ALACSONY HŐMÉRSÉKLETEN TÖRTÉNŐ. LEGJOBB, HA LEFEKSZÜNK A PADRA, HA NINCS HELY, AKKOR ÜLŐ HELYZETBEN HÚZZUK FEL A LÁBUNKAT, HOGY LEHETŐLEG EGYFORMA HŐMÉRSÉKLETNEK LEGYEN TESTÜNK KITÉVE. A SZAUNA ELHAGYÁSA ELŐTT KÉT PERCCSEL AZOK IS ÜLJENEK FEL, AKIK ADDIG FEKÜDTEK A VÉRKERINGÉS AKTIVÁLÁSA MIATT. ABBAN A PILLANATBAN, AHOGY KELLEMETLENNEK ÉREZZÜK HAGYJUK EL. **A SZAUNÁT. ALAPVETŐEN SZAUNÁZZUNK ADDIG, AMEDDIG A SZERVEZETÜNKNEK JÓL ESIK, DE MAXIMUM 15 PERCIG.**

5 LOCSOLÁS: ÁLTALÁBAN A SZAUNA KÁLYHÁHOZ LEGKÖZELEBB ÜLŐ VÉGZI. EGY FA VÖDÖRBŐL VIZET LOCSOL A FORRÓ KÖVEKRE. AROMAOLAJ HASZNÁLATÁRÓL BŐVEBB INFORMÁCIÓT A SZAUNA HASZNÁLATI RENDJE 8. FELÖNTÉSEK ÉS SZAUNA OLAJAK PONTJÁBAN TALÁLSZ.

6 LEHŰTŐ SZAKASZ: A MELEG-HIDEG SOKKHATÁS A LÉNYEGE A SZAUNÁZÁSNAK. LEHETŐSÉG SZERINT MENJÜNK KI A SZABADBA A FRISS, HIDEG LEVEGŐRE, TÉLEN ESETLEG HÓBA. EZUTÁN ZUHANYOZZUK LE MAGUNKAT HIDEG VÍZZEL. A LÁBAKNÁL, KEZEINKNÉL KEZDJÜK, ÉS ÍGY HALADJUNK A SZÍV FELÉ. A FEJÜNKRŐL SE FELEDKEZZÜNK MEG.

7 PIHENŐ SZAKASZ: MOST JÖHET ÉDES PIHENÉS, EZT SEMMIKÉPPEN SE HAGYJUK KI! LEGALÁBB NEGYED-, DE INKÁBB FÉLÓRÁT PIHENJÜNK, FEKVE, SEM TÚL HIDEG, SEM TÚL MELEG HELYEN. RELAXÁLJUNK!

8 BEFEJEZÉS: EZUTÁN JÖHET A KÖVETKEZŐ, ESETLEG HARMADIK KÖR. HA NEM, AKKOR ZUHANYOZZUNK LE MELEG VÍZZEL (HASZNÁLHATUNK ESETLEG TESTRADÍRT), MAJD KENJÜK BE ALAPOSAN TESTÜNKET TESTÁPOLÓVAL, ARCUNKAT ARCÁPOLÓ KRÉMMEL. A SZAUNÁZÁS UTÁN IGYUNK VIZET VAGY HÍGÍTOTT GYÜMÖLCSLEVET, HOGY PÓTOLJUK AZ ELTÁVOZOTT FOLYADÉKOT. KÖNNYŰ ÉTELEKET FOGYASSZUNK.

9 IDŐSEK, BETEGEK: ORVOSSAL TÖRTÉNT KONZULTÁCIÓT KÖVETŐEN ÉLVEZZÉK CSAK A SZAUNÁZÁST!