

UVOD

- Sauna je manja, zagrijana prostorija koja se u cijelosti sastoji od drveta.
- Svrha saune je čišćenje tijela i opuštanje duha.
- Sauna se koristi na vlastitu odgovornost.

KOME SE NE PREPORUČA SAUNA

- Osobe koje su konzumirale alkohol i/ili opijate.
- Kod oboljenja srca i venskih žila.
- Osobe koje boluju od visokog krvnog tlaka i oslabljene cirkulacije.
- Osobe koje su oboljele od epilepsije.
- Osobe koje su oboljele od pojedinih akutnih bolesti (vrućice, zarazne bolesti...).

PRAVILA PONAŠANJA U SAUNI

- Zabranjeno je unošenje mobitela, hrane i pića u SPA prostor i prostor sauna.
- Prije ulaska u saunu obavezno je tuširanje i umivanje.
- Ne polijevajte sami peć, to je posao sauna majstora.
- Nije dopušteno samostalno pilingiranje tijela bilo kakvim pilinzima bez prisustva sauna majstora.
- Nije dopušteno samostalno korištenje bilo kakvih eteričnih ulja bez prisustva sauna majstora.
- Prilikom prvog posjeta sauni ne zadržavajte se duže od 10 minuta.
- Prije ulaska u saune obuću obavezno izuvate i ostavljate ispred saune te ulazite samo s ručnikom ili ogrtačem.
- U saune ulazite brzo, kako biste spriječili ulazak hladnog zraka.
- U saune sjedajte na ručnik (ručnik mora biti ispod svih dijelova tijela), zbog higijenskih razloga izbjegavajte izravan dodir tijela i drva.
- Samo ako ima dovoljno mjesta možete ispružiti noge ili leći na ručnik/ogrtač ili se premještati na više ili niže klupe.
- Nakon izlaska iz saune, najprije se istuširajte. Opustiti se možete u bazenu, jacuzziju ili drvenoj bačvi.
- Odmarajte se dovoljno i intenzivno između korištenja sauna.
- Za kretanje po prostorima SPA centra preporuča se ogrtač i papuče (koje možete podići i na recepciji).
- Za ugodno provedeno vrijeme u sauni i SPA centru potreban je mir, zbog toga pjevanje, smijeh i glasan razgovor nisu primjereni.
- Usluge SPA centra nisu predviđene za djecu ispod 16 godina.
- Za osobne stvari, novac i dragocjenosti osoblje bazena Cerine ne odgovara.
- Osobe koje se ne pridržavaju Kućnog reda bit će udaljene iz SPA prostora.

	Izradila	Odobrila
Ime i prezime	Sonja Šafar, mag.cin	Nataša Tetec, dipl.ing
Datum	11. 12. 2020.	11.12.2020.
Potpis		