

Uputstvo za Korištenje Saune

Dragi gosti,

Dobrodošli u našu saunu! Kako biste imali sigurno i ugodno iskustvo, molimo vas da pročitate i slijedite ova uputstva:

1. Priprema prije ulaska u saunu:

- Istuširajte se toplom vodom i sapunom prije ulaska u saunu.
- Osušite se potpuno prije ulaska.
- Skinite sav nakit i sat.

2. Šta ponijeti u saunu:

- Čist, suhi peškiri za sjedenje.
- Boca vode za hidrataciju.

3. Korištenje saune:

- Počnite sa kraćim sesijama (5-10 minuta) i postepeno produžavajte vrijeme.
- Sjedite ili ležite na peškiru.

- Slušajte svoje tijelo. Ako se osjećate neugodno, izađite iz saune.

4. Između sesija:

- Izađite iz saune i ohladite se tušem ili boravkom na svježem zraku.
- Pijte vodu kako biste nadoknadili izgubljenu tečnost.
- Odmorite se 10-15 minuta prije ponovnog ulaska u saunu.

5. Nakon korištenja saune:

- Istuširajte se mlakom vodom.
- Osušite se i odmorite 10-15 minuta prije oblačenja.
- Nastavite piti vodu kako biste ostali hidrirani.

6. Sigurnosne napomene:

- Ne koristite saunu pod uticajem alkohola ili droga.
- Ako imate zdravstvenih problema, konsultujte se sa ljekarom prije korištenja saune.
- Ne ostajte u sauni duže od 20 minuta odjednom.
- Ako se osjećate vrtoglavo ili mučno, odmah izađite iz saune.

7. Održavanje higijene:

- Uvijek sjedite na peškiru.
- Ne unosite hranu ili piće (osim vode) u saunu.
- Budite obzirni prema drugim korisnicima.

Uživajte u blagodatima saune i opustite se!

Za sva dodatna pitanja, molimo obratite se našem osoblju.

Želimo vam ugodno iskustvo u našoj sauni!



Tim Relax Hamulić