

## Saunos naudojimosi taisyklės

- Kiekvienas saunos naudotojas privalo susipažinti su šiomis naudojimosi taisyklėmis ir instrukcija.
- Sauna įkaista iki 110 °C temperatūros ir yra sausoji sauna. Temperatūra rodoma saunoje esančiame termometre. Saugumo sumetimais rekomenduojama 80 °C temperatūra. Dvigubas 15 minučių buvimas saunoje organizmui yra pakankamas. Ilgesnis buvimas kenkia sveikatai.
- Saunoje gali lankytis tik sveiki, pilnamečiai asmenys bei vyresni nei 12 metų vaikai, prižiūrimi tėvų ar globėjo.
- Rekomenduojama saunoje būti kartu su kitu asmeniu, kad prireikus būtų galima nedelsiant suteikti pagalbą pasijutus blogai.
- Sauna yra be tekstilės zona. Reikia naudoti du rankšluosčius: vieną – kad kūnas tiesiogiai neliestų medžio, kitą – nusišluostyti.
- Saunoje reikia elgtis tyliai, vengti triukšmo ir garsių pokalbių.
- Draudžiama pilti ant krosnies bet kokius eterinius aliejus.
- Buvimas saunoje galimas tik EveRest Apartamenty Szczyrk personalui žinant ir sutikus.
- EveRest Apartamenty Szczyrk personalas neatsako už buvimo saunoje sveikatos padarinius.
- Draudžiama nešti maistą, indus, gėrimų butelius ir bet kokius daiktus, išskyrus rankšluosčius.
- Draudžiama rūkyti tabaką.
- Avalynę reikia nusiauti prieš įeinant į sauną.
- Asmeninius daiktus, pvz., telefoną, kortelę/raktą, piniginę, reikia palikti spintelėje prie saunos įėjimo.
- Saunoje vienu metu gali būti ne daugiau kaip 5 asmenys.
- Saunos negali naudoti asmenys, turintys bet kokių sveikatos kontraindikacijų.
- Prieš įeinant į sauną būtina nusiimti akinius, kontaktinius lęšius ir visus metalinius daiktus, nes jie gali nudeginti kūną.
- Draudžiamas nepadorus elgesys ar elgesys, visuomenėje laikomas nepadoriu ar įžeidžiu.
- Apie bet kokias pastabas dėl saunos veikimo praneškite EveRest Apartamenty personalui.

**EveRest**