

## HUIS- EN GEDRAGSREGELS

# SAUNA- & RUSTRUIMTE

### **Binnen de sauna- en rustruimte gelden enkele aanvullende huis- en gedragsregels.**

- Kinderen onder de 12 jaar zijn niet toegestaan. Kinderen kunnen gebruikmaken van de sauna's en het stoombad achter in het subtropisch zwembad (echter gebruik van de saunacabines door kinderen wordt ten zeerste afgeraden!).
- Kinderen tussen de 12 en 18 jaar zijn alleen toegestaan onder begeleiding van een volwassene.
- Het dragen van badkleding is verplicht.
- In de sauna's, op de ligbanken en in de rustruimte is het gebruik van een handdoek verplicht.
- Sauna's dienen zo droog mogelijk betreden te worden.
- U dient geen vloeistoffen op de kolen te gieten.
- In het stoombad dient u geen handdoek te gebruiken.
- Respecteert u de rust van uw andere saunagasten en vertoon geen hinderlijk of aanstootgevend gedrag.

### **U mag GEEN gebruik maken van de sauna bij de volgende klachten:**

- acute ontstekingen (ook in vaten en organen)
- koortsige aandoeningen
- secundaire hoge bloeddruk bij nier-, klier- of hartaandoeningen
- epilepsie of andere aanvallen
- niet gestabiliseerde hart- en bloedsomloopaandoeningen
- warmteallergie
- grotere, nog niet helemaal genezen wonden
- griep
- een ziekelijke verwijding van de vaten, vooral in het gezicht (couperose)
- raadpleeg eerst uw arts bij ernstige ziekte
- open tuberculose

### **Vraag toestemming aan uw arts bij de volgende klachten:**

- hoge bloeddruk
- doorbloedingsstoornissen in de hersenen
- een ernstige vorm van spataders
- kanker in een postoperatief stadium, waarbij de algemene toestand goed is
- schildklier-aandoeningen
- hartinfarct of beroerte