

HUIS- EN GEDRAGSREGELS

SAUNA- & RUSTRUIMTE

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

- Kinderen onder de 12 jaar zijn niet toegestaan in de sauna- en rustruimte. 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)
- 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