






Prevádzkový poriadok

 <p>Osprchujte sa teplou vodou a mydlom.</p>	 <p>Neskáčte do vody, v okolí bazéna sa pohybujte pomaly.</p>	 <p>Vo wellness centre nie je povolené konzumovať jedlá.</p>	 <p>Deti do 16 rokov majú vstup povolený iba v sprievode dospelých osoby. Vstup detí do 15 rokov do Hot zóny je zakázaný, nakoľko ide o tichú relaxačnú zónu.</p>	 <p>Dieťa do 3 rokov musí mať v bazéne plávajúcu plienku.</p> <p>Vstup detí do 15 rokov do bazéna je povolený do 18:00</p>
---	--	---	--	---

Postup saunovania

 <p>Nevstupujte do sauny, ak máte problémy so srdcom alebo tlakom.</p>	 <p>Do celého wellness centra je zákaz vstupu pod vplyvom alkoholu.</p>	 <p>Pred vstupom do sauny sa osušte.</p>
 <p>Do sauny vstupujte bez plaviek.</p>	 <p>Tip: Do parnej sauny vstupujte úplne nahí. Vlhká plachta nie je vhodná na ďalšie použitie vo fínskej saune.</p> <p>Použite saunovaciu plachtu.</p>	 <p>V parnej saune osprchujte sedadlo pred aj po sedení.</p>
 <p>Vo fínskej saune sedte alebo ležte na plachte.</p>	 <p>Čím vyššie sedíte, tým vyššia je teplota.</p>	 <p>Zotrvať v saune 5-15 minút.</p>
 <p>Zatvárajte dvere.</p>	 <p>Po saunovaní sa ochladzte.</p>	 <p>Dopĺňajte tekutiny.</p>
 <p>Medzi vstupmi oddychujte aspoň 15 minút.</p>	 <p>Chodte na čerstvý vzduch.</p>	<p>Opakujte 3x podľa Vašej kondície.</p>