

NOTEIKUMI SAUNAS LIETOTĀJIEM

- Jauniesācējiem pirms saunas apmeklējuma būtu jāpārliedz par veselības stāvokli un jākonsultējas ar ģimenes ārstu.
- Saunas apmeklējums ir jāieplāno vismaz divas stundas iepriekš.
- Bērniem jaunākiem par 5 gadiem nav ieteicams iet uz saunu bez bērnu ārsta konsultācijas.
- Pirms saunas nebūtu prātīgi pieēsties, taču arī tukšs vēders nav ieteicams.
- Pīrsinga dārgmetāli un kakla ķēdītes būtu jāatstāj garderobē, jo saunā metāli ļoti sakarst un spēj apdedzināt ādu.
- Saunas garderobē jāatstāj mobilais telefons, brilles, stikla trauki, pudeles un fotoaparāts un citas personīgās mantas.
- Saunas telpās jāuzauj gumijotas čības, lai kājas nepaslīdētu uz mitras flīžu grīdas.
- Čības jānoauj pirms saunas durvīm, saunā ar čībām neiet.
- Pirms saunas jānoskalojas dušā, bet galva jāsauglabā sausa, lai tā pirts karstumā lieki nesakarst.
- Saunā jāiet sausam un tīram, tāpēc pirms saunas jānoskalojas un jānoslaukās dvielī.
- Saunā lielais dvielis būtu jāuzklāj tā, lai ķermeņa sviedri tecētu dvielī un pēc saunas lietotāja paliktu sausa un tīra vieta.
- Saunas garam uz akmeņiem drīkst uzliet tikai siltu ūdeni vai siltu ūdeni ar pāris pilieniem pirts eliksīra (ne alu), ja pārējie apmeklētāji tam neiebilst.
- Ķermeņa skurbis, pirts medus vai citi kopšanas līdzekļi jālieto tā, lai tie no ķermeņa varētu notecēt tikai dvielī.
- Saunā aizliegts lietot pirtsslotiņas.
- Pirms iešanas burbuļvannā ir obligāti jānoskalojas dušā.
- Saunas telpās nedrīkst dzīt apmatojumu, krāsot matus, griezt matus vai nagus, veikt pēdu apkopi.
- Saunas karsēšanas laikā nav ieteicams dzert sevišķi aukstu šķidrumu.
- Parasti karstā saunā uzturas 15-20 minūtes un atkārti 2 vai 3 reizes.
- Pēc saunas apmeklējuma būtu jāatsakās no sportiskām aktivitātēm.
- Par savu veselības stāvokli atbild katrs saunas apmeklētājs pats.
- Par bērnu veselības stāvokli atbild persona, kuras pavadībā bērns apmeklē saunu.
- Neatliekamo medicīnisko palīdzību var izsaukt ar halles administratores palīdzību vai personīgi zvanot uz mobilo tālruni **113** (ātrā palīdzība) vai **112** (glābšanas dienests).
- Neskaidrību jautājumos ar saunas lietošanu vērsties pie halles administratores.

Rūpēsimies par sevi un cienīsim pārējos saunas apmeklētājus!