



REGOLAMENTO PER L'USO DELLA SAUNA E DELLE VASCHE HOT TUBS

- L'uso della sauna e delle vasche è riservato unicamente agli ospiti delle camere aventi età superiore ad anni 18
 - L'orario di accesso alla sauna ed alle vasche è fissato dalle ore 15 alle ore 18, previa prenotazione da effettuarsi entro le ore 10,00 tramite l'apposita lavagna situata all'ingresso del Rifugio
 - Il costo per l'uso della sauna e delle vasche è di € 15,00 a persona per il primo giorno ed € 10 per ciascun giorno successivo
 - Prima di accedere alla sauna ed alle vasche è necessario fare la doccia in camera
 - L'ingresso nella sauna deve avvenire a piedi nudi, depositando le ciabatte nello spogliatoio
 - Non accedere all'area benessere se affetti da malattie cutanee, infettive o contagiose, oppure con ferite non completamente rimarginate
 - Ogni frequentatore della sauna deve conoscerne le particolarità (alta temperatura, umidità dell'aria ecc.) e gli effetti sul proprio organismo; comunicare il Vostro stato di salute se siete affetti da allergie, disturbi cardiovascolari, di respirazione, postumi di traumi od interventi chirurgici o altre patologie importanti. L'uso della sauna è controindicato in gravidanza. In caso di problemi di salute si consiglia di chiedere il parere del medico prima di accedere alla sauna ed alle vasche
 - Non fumare all'interno e fuori della struttura
 - Munirsi di teli e ciabatte messi a disposizione dalla struttura che vanno gentilmente restituiti dopo il loro uso
 - Per non turbare l'atmosfera rilassante, moderare il tono della voce
 - È vietato l'uso del telefono cellulare e di apparati elettronici
 - In sauna è obbligatorio, per questioni di igiene, stendere il telo sotto la seduta
 - Non è consentito l'utilizzo di alcun tipo di prodotto per l'igiene personale
- Si informa che nelle vasche vengono periodicamente effettuati trattamenti a base di cloro e di prodotti algastop.

Consigli per un uso corretto della sauna e delle vasche:

Togliere gioielli ed orologi

Sostare in sauna non oltre un tempo massimo di 15'.

Dopo la sauna si consiglia di effettuare lo stemperamento nelle vasche

Dopo la sauna ricordarsi di reidratare adeguatamente il corpo bevendo acqua o tisane

E' consigliato indossare costumi con fibre naturali ed evitare l'uso di costumi interi

Non accedere alla sauna ed alle vasche dopo aver mangiato o bevuto bevande alcoliche

Grazie per la Vostra collaborazione

Rifugio di Viviere