



Les Hespérides des Ternes

SAUNA



● REGLEMENT INTERIEUR

REGLES GENERALES

1-

Le Sauna est accessible uniquement sur réservation à effectuer au niveau de la réception. Cet espace est situé au niveau -1. Nous vous prions de respecter le calme et la discrétion.

2-

L'accès et l'utilisation de cet espace détente est strictement réservé aux résidents de la Résidence des Hesperides des Ternes, appartements services ou pas.

L'utilisation de l'installation se fait sous la responsabilité exclusive de l'utilisateur, aucune surveillance spécifique n'étant assurée. Une alarme est toutefois présente à l'intérieur du sauna, il suffit de l'activer afin que la réception puisse intervenir.

3-

L'accès est interdit aux enfants de moins de 16 ans, aux femmes enceintes, et aux personnes souffrant de problèmes cardiaques ou ayant des problèmes de circulation sanguine. Les personnes doivent se renseigner auprès de leurs médecins avant d'utiliser l'espace sauna.

L'utilisateur doit s'assurer qu'aucune contre-indication médicale ne lui interdit l'utilisation du sauna. Nous nous dégageons de toutes responsabilités quant aux accidents liés à cette pratique.

En cas de vertige, de malaise ou de saignement de nez, il est indispensable de quitter immédiatement les installations et de faire appel à un service médical.

L'accès aux installations est interdit à toutes personnes porteuses d'une affection, cutanée ou autres... susceptible de se propager aux autres utilisateurs en milieu humide.

4-

Le sauna possède un système autonome de production de chaleur, il ne faut ni l'approcher ni le toucher sous peine de brûlure.

Il fonctionne en milieu humide : tout déplacement doit être effectué avec précaution afin d'éviter une chute.

5-

Les séances de sauna ne doivent pas être prolongées au-delà des durées habituellement recommandées (à titre indicatif : 5 minutes maximum par séance, pour les débutants et 15 minutes maximum pour les utilisateurs avertis) x 3 séances.

6-

Les utilisateurs doivent s'hydrater suffisamment avant et après la séance. Il est bien sûr interdit de manger, de boire et de fumer dans cet espace Bien-être.

7-

Interdiction de pénétrer dans les installations avec des chaussures de ville. Merci de retirer vos montres, bijoux, colliers ou autrespour éviter d'éventuelles brûlures.

8-

Respecter les règles d'utilisation du Sauna. En cas de non respect, la Direction se réserve le droit d'exclure et d'interdire l'entrée de cet espace aux résidents.



Les Hespérides des Ternes

REGLES D'UTILISATION DU SAUNA

Le Sauna est prévu pour 1 à 2 personnes maxi.

Munissez-vous de deux serviettes propres et de votre maillot de bain, avant de vous rendre à la réception pour vous signaler.

Changez-vous dans les cabines de douche, puis obligatoirement prenez une douche. Avant de mettre vos chaussons jetables (que nous vous remettons à la réception), et d'entrer dans le sauna, séchez vous avec votre première serviette.

Etaler votre deuxième serviette sur les bancs. Eviter tout contact direct entre votre peau et les installations.

Rentrez une première fois dans le sauna, jusqu'à ce que votre corps sue (entre 5 et 15 minutes maximum selon vos capacités. Ressortez alors pour vous reposer (5 minutes) et vous hydrater. Prenez une douche tiède puis séchez vous avant de reprendre une deuxième séance (de 5 à 15 minutes maxi selon vos capacités).

Cette deuxième séance n'est pas obligatoire, cela dépend de votre état de forme du moment.

Dans le cas où vous vous sentez bien, rentrez à nouveau dans le sauna. Répétez l'opération une seconde fois. A la fin de cette seconde séance, ressortez de nouveau pour vous reposer (5 minutes) et vous hydrater. Prenez une douche tiède, puis séchez vous avant de reprendre une troisième et dernière séance (de 5 à 15 minutes maxi selon vos capacités).

Cette troisième séance n'est pas obligatoire, cela dépend de votre état de forme du moment

Dans le cas où vous vous sentez bien, rentrez une troisième et dernière fois dans le sauna (5 à 15 minutes maxi selon vos capacités). Votre sueur est alors entièrement « propre » et dépourvue de toxines.

En fin de séance, ressortez du sauna et prenez une douche. Pensez à bien vous hydrater. Ne pas boire d'alcool.

En sortant, passez à la réception ou appelez l'accueil via l'interphone en face de l'ascenseur.

La programmation étant faite, il est interdit de toucher aux réglages de la cabine.