



# WK12 basement:

vs03: 201131

Waterkering 12, 5432 KE CUIJK

## Korte handleiding/huisregels voor gebruik Sauna.

Sauna, voor max. 4-6 personen met een extra direct heat, korte golf infrarood lamp in de hoek.

**(te gebruiken na reservering: houdt u rekening met ca. 1 uur opwarmen van de sauna voor gebruik!)**

### **Huisregels sauna-jacuzzi:**

Neem voor uw sauna/jacuzzi bezoek een warme douche (zie ook buitendouche) en wast u uw haar en lichaam. Shampoo is (gratis) beschikbaar, zo ook scrub-zout (bij de buitendouche).

Zo zorgt u er ook voor dat de kwaliteit van het water in onze jacuzzi goed blijft.

Het water van de jacuzzi wordt regelmatig verversd. Er mogen geen zeepproducten gebruikt worden in de jacuzzi, mocht dit wel gebeuren, dan krijgt u een boete van **€ 50,00**. (Deze zal als borgsom bij reservering worden ingeboekt)

Mocht het filter moeten worden vervangen als gevolg van uw aantoonbaar verkeerd gebruik van de jacuzzi zal een bedrag van **€ 100** aan u additioneel worden doorberekend.

Gebruik in de sauna een grote handdoek op de banken en onder uw voeten. Hierdoor komt het zweet niet rechtstreeks op de banken terecht. Gebruik een andere handdoek om u af te drogen. Ga netjes met alles om zodat anderen ook een luxe wellness ervaring hebben.

**Gebruik van handdoeken uit het basement voor sauna/jacuzzi is niet toegestaan.**

Een sauna/jacuzzi pakket is beschikbaar tegen een vergoeding.

Natuurlijk kun je ook je eigen badjas, slippers en/of handdoek(en) meenemen 😊!

### **Instellingen van de apparatuur worden niet gewijzigd door onze gasten.**

De sauna staat ingesteld op 90 graden voor een tijdsduur van minimaal 3 uur (vanaf gewenste reserveringstijd).

In de sauna kun je:

- Opgieten (*emmer met lepel (en etherische olie bij pakket/arrangement)*)
- Met zandloper verblijftijd instellen
- Met lichtknop bij zandloper lichtsterkte regelen. Drukken is aan/uit
- Bij zandloper onder klepje de muziek instellen (*aan/uit, radio, hard/zachter*)
- Met schakelaar bij raam, het glas diffuus/doorzichtig maken

*Gelieve natte handdoeken niet binnen op of over de banken of stoelen te leggen.*

*Het is niet toegestaan om consumpties te nuttigen in het wellness gebied (zwembad/jacuzzi/sauna).*

*Het is strikt verboden glaswerk in de wellness omgeving te gebruiken.*

*Let u op de luidsterkte van uw stem en eventuele muziek.*

*Verbaal/non-verbaal storend gedrag, en ongewenst lichamenlijk contact is niet toegestaan.*

*Iedereen die gebruik maakt van onze voorzieningen verklaart akkoord te gaan met onze huisregels.*

*Gebruik van aangeboden faciliteiten geschiedt geheel op eigen risico.*

*Mocht er iets defect zijn voor uw gebruik meldt het ons dan direct AUB. BVD.*

## **Gebruik sauna:**

*Sauna, voor max. 4-6 personen met een extra direct heat, korte golf infrarood lamp in de hoek.*

Een sauna levert gezondheidsvoordelen en is ontspannend. De gezondheidsvoordelen van de traditionele sauna zijn wetenschappelijk bewezen. De saunawarmte, gevolgd door de afkoeling van het lichaam met koud water na saunagebruik, werken als een fitnessstraining voor de bloedvaten.

Een van de manieren waarop ons lichaam zich ontdoet van gifstoffen is door te zweten. Dit versterkt het immuunsysteem en beschermt tegen o.a. griep en verkoudheid.

- *Levert een bijdrage tijdens het afvallen*
- *Versnelt het herstel na een work-out*
- *Zorgt voor mooi haar en een gezonde huid*
- *Ontspant en zorgt voor een goed gevoel*
- *Draagt bij aan een betere nachtrust*
- *Verbeterd de weerstand*

Een sauna nemen bij je thuis is een goede manier om te kunnen ontsnappen aan het dagelijkse drukke leven. Enkele minuten in de warmte van de sauna kan je volledig ontspannen en je krijgt veel energie terug. Hierbij enkele tips om je volgende saunabeurt nog beter te laten verlopen.

*Tip 1: Zoek het juiste moment*

Kort in de sauna gaan is vaak beter dan helemaal niet in de sauna gaan. Maar waarom zou je hiervoor tijd moeten opofferen als het niet echt moet? Zorg dat je voldoende tijd hebt voor een ontspannende sauna te nemen. Zoek het juiste moment uit zodat je er volop van kan genieten. Het kan enorm deugd doen om na een zware week op vrijdagavond een sauna te nemen om je weekend relaxed te kunnen starten. Of start je liever de dag met een warme sauna? Je kan ook een wekelijks schema maken met één of meer saunabeurten erin verwerkt.

*Tip 2: Let op wat en wanneer je eet en drinkt*

Je kan het best niet te veel eten vlak voor je in de sauna gaat. Wacht minstens een uur na een grote maaltijd. Een kleine snack voor de sauna is natuurlijk niet zo erg. Wat je zeker niet mag doen is alcohol en sauna combineren. Dit verhoogt de kans op uitdroging. Drink zeker genoeg water voor en na de sauna om je lichaamsvocht terug op peil te krijgen. Een zoute snack na de sauna is ook goed voor je.

*Tip 3: Naakt is beter*

Het is misschien in het begin een beetje raar om naakt tussen andere mensen te zitten, maar het is beter voor jezelf en diegene rond je in de sauna. Neem wel een handdoek mee om op te zitten of liggen en misschien nog één voor rond je te draperen. Doordat je veel zweet komt er veel vuil mee uit de poriën. Wanneer je dan badkleding aan hebt, dan kan de huid beginnen te irriteren. Ook blijft er veel zweet op je bad kledij zitten. Als je dan na een douche in een koud bad springt, dan kan het nog zijn dat er zweet in je kledij zat. Dit is onaangenaam voor iedereen. Zorg ervoor dat je zeker geen juwelen aanhoudt, want deze worden zeer heet en dit is gewoon gevaarlijk voor brandwonden.

*Tip 4: Vergeet de accessoires niet*

De juist accessoires kunnen een sauna nog aangenamer maken. Hoofdsteunen en rugleuningen zorgen voor meer comfort. Nog een beter accessoire zijn de aromatische oliën die je kan toevoegen. Een beetje eucalyptus kan wonderen doen. Een Finse sauna is pas compleet met de nodige emmer, opgietslepel (en een berkentak). De emmer en de lepel dienen om water (met een vleugje aromatische olie) op de kolen te gieten zonder je te verbranden aan de stoom. De berkentak is voor op je lichaam te slagen om de doorstroming van je bloed te verbeteren. Nog andere spullen zijn thermometers, hygrometers en zandlopers.

*Tip 5: Gebruik een handdoek (of twee, drie) => **sauna/jacuzzi pakket***

Hoeveel handdoeken je meeneemt kies je zelf. Als je alleen in de sauna gaat zal 1 of 2 wel voldoende zijn. Wanneer je in een publieke sauna zit, wil je er misschien wel 3 gebruiken. De eerste om op te zitten/liggen, de tweede om je lichaam een beetje te bedekken en de derde om je zweet regelmatig af te vegen.

*Tip 6: De kracht van de douche*

Sauna's en douche's horen bij elkaar. Voor je in de sauna gaat neem je eerst een warme douche zodat je proper in de sauna kan gaan. Tijdens de sauna kan je de douche gebruiken om even af te koelen. Op het einde neem je een koude douche om je bloedsomloop te verbeteren en hierna kan je eventueel nog in een koud dompelbad springen. Je kan natuurlijk ook in de sneeuw gaan rollen of een duik nemen in "de plas" (steiger) of zwembad indien in gebruik. Wel afdouchen!

*Tip 7: Verzorg je huid*

Je huid kan uit een sauna voordeel baten als je weet wat je aan het doen bent. De meeste ervaren saunagangers weten dat ze best niet te veel bodylotion opdoen in de sauna. Maar sommige houden ervan om een beetje honing en zout op hun huid te doen voor ze in de sauna gaan. Ze geloven dat dit helpt om hun huid beter te reinigen. Of je dit nu wel of niet doet, is het wel aangewezen om na de sauna vochtbrengende crème op te smeren. Door veel te drinken en de crème te gebruiken voorkom je dat je huid uitdroogt. Als je rosacea of eczeem hebt, kan een sauna dit soms verergeren. Een infrarood sauna kan dan weer wel helpen. Maar contacteer altijd eerst je dokter voordat je met een ziekte of huidaandoening in de sauna gaat.

*Tip 8: Laat je lichaam zich aanpassen*

Kleed je niet direct aan na de sauna. Laat je lichaam eerst terug op zijn normale temperatuur komen. Dit duurt ongeveer een 20-tal minuten. Je kan je kleren na deze korte afkoelperiode terug aandoen. Of als het 's avonds is kan je ineens je pyjama of een badjas aandoen.

*Tip 9: Stel de mogelijke risico's vast*

Als je samen met je partner een kind probeert te krijgen, of al zwanger bent, kan je best de sauna even achterwegen laten. Als je van plan bent om vader te worden mag je niet vergeten dat een hoge temperatuur tijdelijk zorgt voor een verlaagd spermagehalte. Een zwangere vrouw die aan deze hitte wordt blootgesteld, kan ervoor zorgen dat tijdens de eerste weken van de groei van de foetus er neurale mankementen kunnen optreden. Als je ouder bent, of een hartkwaal, diabetes, lupus, hoge bloeddruk, multiple sclerose of ademhalingsproblemen hebt, raadpleeg dan eerst een dokter voordat je een sauna neemt.

*Tip 10: Meer zielen, meer vreugd*

Als je graag alleen een sauna neemt, is er niets beter dan een sauna thuis hebben. Er zijn veel sauna's op de markt speciaal voor 1 persoon. Maar de meeste zijn nog altijd voor meer personen. Veel sauna liefhebbers weten dat een sauna thuis ideaal is voor een klein groepje of gezellig met z'n tweetjes. Samen in de sauna en rustig praten is echt heel ontspannend. Maar denk wel twee keer na voordat je te intiem bezig bent in de sauna. Zware inspanningen en de warmte gaan niet echt goed samen. Dus hou het voor je eigen veiligheid en dat van je partner rustig in de sauna.



**Kosten:**

- gebruik van de sauna
- jacuzzi/sauna pakket (excl. gebruik)  
zie toegezonden prijslijst (in uw bezit)

