

## DESATERO WELLNESS

Vážený hosté,

protože si přejeme, aby jste si užili klid a pohodu v našem wellness centru, věnujte prosím pár chvil těmto radám a doporučením. Wellness je nejenom o odpočinutí duše ale i o očistě těla.

1. Do wellness jděte jen pokud se cítíte a víte, že jste opravdu zdraví. Pokud jste nachlazení, necítíte se dobře raději wellness dnes vynechte.

2. Před vstupem do wellness odložte boty hned u vstupu. Podlaha je vytápěná, takže „papučky“ nepotřebujete, pokud nemůžete jinak, noste jen čisté, neklouzavé nazuvky. Dveře do wellness si odemknete čipem, který dostanete na recepci. Sundejte si řetízky, prstýnky, hodinky apd. Svě věci včetně mobilního telefonu si nechte na pokoji, nebo zamkněte do skříňky čipem. Cennosti si odložte na recepci do úschovy. **Důkladně se osprchujte teplou vodou a mýdlem.** Případně odstraňte líčidla z obličeje, vlasy upněte do copu. **Do Wellness nevnášejte žádné skleněné či křehké předměty.**

3. **Do vířivky** můžete jít v plavkách i bez plavek. **Ženy a dívky, prosím odličte se.** Pudr ve vířivce není opravdu nic příjemného. Ovládání vířivky je na pravé stěně. Tlačítka 1-3 ovládáte kompresory, které běží vždy 15 minut, pokud je nevypnete. Tlačítkem 4 ovládáte různé světelné variace a barvy. Jednotlivá sedadla mají různé formy masáže, proto je vhodné se postupně posouvat – točit dokola. Vířivá vana slouží ke klidné relaxaci. Sklo ve vířivce je reflexní, z venku tedy dovnitř není vidět.

4. **Do parní sauny vstupujte bez plachty.** Lavici si opláchněte hadicí při vstupu do potírny.. V páře buďte tak dlouho, dokud je Vám to příjemné. Léčebný účinek spočívá v dokonalém prohřátí a následném **ochlazení celého těla včetně hlavy** v ochlazovacím bazénu, nebo v zážitkových sprchách. Před vstupem do ochlazovacího bazénu se osprchujte.

5. **Do finské sauny vstupujte bez plavek** až po osušení těla. Plachtu si dejte pod sebe. Snažte se prohřát si důkladně všechny části těla rovnoměrně. Dýchejte zhluboka ústy. Pokožku je vhodné masírovat přírodním kartáčem apd. Pokud chcete, polijte kamna jednou naběračkou vody z vědérka. Ne více! Máváním ručníkem či osuškou můžete horký vzduch rozptýlit po celé sauně. V sauně buďte tak dlouho, dokud je Vám to příjemné. Léčebný účinek spočívá v dokonalém prohřátí, vyplavení (vypocení) nežádoucích látek a následném **ochlazení celého těla včetně hlavy** v ochlazovacím bazénu

6. **Do infra kabiny** vstupujte až po důkladném usušení těla nejlépe níz, nebo zabalení v plachtě anebo osušce. Léčebný účinek infra kabiny spočívá v prohřátí i hlubších tkání těla díky vlnové délce infra světla. Není nutno se ochlazovat ledovou vodou. Proto je vhodné zařadit infra kabinu na konec saunového rituálu a potom již jen odpočívat v odpočívárně. Relaxujte a vdechujte vůni Libanonského cedru.

7. Před vstupem do ochlazovacího bazénu se prosím osprchujte. Do ochlazovacího bazénu je nevhodnější vstupovat pomalu, ochladit celé tělo **včetně hlavy** a zůstat ve studené vodě dokud se nedostaví pocit chladu. Ze zdravotního hlediska je důležité, aby se tělo ochlazovalo od nohou směrem k hlavě. Okapejte u bazénu a poté se ještě můžete jít ochladit do zážitkových sprch, nebo jít vyvětrat na čerstvý vzduch - balkón.

8. **Knepippův chodník** slouží k posílení obranyschopnosti organismu. Masáží chodidel a především střídáním teplé a studené vody otuží Vaše tělo. Už Vás nepřekvapí nějaká ta „rýmečka“ či „chřipečka. Obalte se do plachty, županu, chodte pomalu do kola a snažte se v každé lázni vydržet tak dlouho, jak je to jen možné. Před vstupem si prosím důkladně osprchujte chodidla. **Nevstupujte v obuvi!**

9. Odpočívárna slouží k pozvolnému „vychladnutí“ těla po procedurách. Tento odpočinek, který by měl trvat minimálně tak dlouho, jako dlouho jsme byli v sauně. Je velice vhodné doplňovat tekutiny. Pití alkoholu či kouření je naprosto nevhodné.

10. Po skončení pobytu ve wellness je vhodné se ještě naposledy osprchovat čistou vodou. Nepoužívejte již mýdlo či šampóny. Taktéž po saunování není již příliš vhodné chodit do vířivky. Mokrý prostěradlo odložte do určeného košíku. Nesušte prostěradla na pokoji. Máme sušárnu a rádi Vám dáme další den čisté prostěradlo.

Saunování je vhodné i pro ty nejmenší děti. **Pozor, děti mají jinou termoregulaci jak dospělí.** Rychleji se prohřejí a rychleji ochladí. Nenuťte je absolvovat procedury déle, než je jim to příjemné. U dětí dbejte dvojnásob o dostatečný přísun tekutin.

**A na závěr ještě jednou to nejdůležitější:**

- Před vstupem do wellness odložte boty hned u vstupu.
- Důkladně se osprchujte teplou vodou a mýdlem. Odličte se. Vlasy upněte.
- Do Wellness nevnášejte žádné skleněné či křehké předměty.
- Do finské sauny a infra kabiny vstupujte bez plavek, pod sebe si dejte plachtu.
- Před vstupem do ochlazovacího bazénu se osprchujte. Vstupujte po schodech.
- V saunách a na WC pro invalidy je nouzové tlačítko, kterým v případě nevolnosti můžete přivolat personál. Pokud něco nefunguje, kontaktujte prosím personál.
- Mějte prosím ohled i na ostatní hosty. Především s ohledem na hygienu. Vyzkoušejte i nové věci a nesaďte jen ve vířivce.
- Poslouchejte své tělo a vnímejte co je Vám příjemné. Vypněte nejen mobil ale i sebe.

Přejeme Vám příjemný pobyt, manželé Lapčikovi.