



REGULAMENT ZONA DE SAUNE (uscata)

- 1. Nu consumați bauturi alcoolice in timpul ședintelor de sauna!**
- 2. Papucii si halatele se vor lasa afara ,pe cuierul de la intrarea in saune.**
- 3. NU lasati haine sau prosoape in sauna, pentru a preveni producerea unui incendiu. Sauna este un dispozitiv electric, de aceea va rugam sa nu puneti peste pietre materiale inflamabile sau hartie.**
- 4. Inainte de ședința de sauna, este obligatoriu sa faceți dus!**
- 5. Daca folositi piscinele faceti dus inainte, ori de cate ori intrați in sauna.**
- 6. In sauna este obligatorie folosirea prosopului pentru a va aseza pe acesta, pentru a evita contactul trupului transpirat cu bancutele din lemn.**



7. Temperatura recomandata in saune este de 75-95 ° C. Este indicat sa udați mai des rocile cu polonicul din dotarea saunei, deoarece cu creșterea umidității, crește și ionizarea aerului din sauna. Acesta are un efect calmant asupra creierului uman. Prin asigurarea unei umidități optime se prelungeste durata de viata a structurii lemnoase a saunei.

8. Expunerea prelungita in sauna poate provoca greata, ameteli și lesin.

9. Persoanele care simt ameteala sau lesin trebuie sa paraseasca imediat sauna.

10. NU se utilizeaza sauna dupa antrenament intens.

11. Alocați totdeauna timp destul, pentru a efectua in conditii optime o ședinta de sauna.



16. Va recomandam sa beti apa inainte de a intra in saune si mai ales dupa.

17. Respectarea acestor recomandari va ajuta la mentinerea sanatatii si va asigura relaxarea organismului si o prospetime permanenta.

18. Nerespectarea acestor recomandari, ne rezerva dreptul de a lua masurile necesare

19. Snack Bar-ul Centrului SPA va sta la dispozitie si va dorim sedinte de sauna cat mai placute!

MAGNUM GROUP

REGULAMENT VESTIARE



- 1. Bunurile personale trebuie depozitate in dulapul alocat.**
- 2. Nu se depoziteaza lucruri de valoare in dulapuri.**
- 3. Magnum Group(SOHO) nu poate fi facut responsabil pentru obiectele pierdute sau furate.**
- 4. Va rugam sa respectati ceilalti clienti si sa semnalati personalului orice comportament neadecvat.**
- 5. Nu lasati prosoape sau haine pe podea.**
- 6. Incaltamintea se depoziteaza in dulapurile alocate. Este interzisa curatarea incaltamintei in vestiare.**
- 7. Nu folositi in exces deodorant sau parfumuri.**
- 8. Nu folositi un limbaj ofensator sau nepotrivit.**
- 9. Pentru reclamatii sau alte informatii ne puteti scrie pe adresa saunasohocluj@gmail.com**

WE RESERVE THE RIGHT TO SELECT OUR CUSTOMERS



UTILIZARE JACUZZI



Utilizarea unei căzi cu hidromasaj poate avea un impact pozitiv asupra sănătății și bunăstării dvs., cu condiția să urmați câteva reguli pentru a asigura atât siguranța proprie, cât și pe cea a familiei și prietenilor dvs. Accentuarea siguranței căzii cu hidromasaj va spori bucuria și va elimina posibilitatea producerii unor neplăceri sau accidente. Având în vedere acest lucru, iată câteva reguli de siguranță pe care orice proprietar de cadă cu hidromasaj ar trebui să le respecte.

Timpul potrivit, temperatura potrivită

Cu toate că petrecerea timpului într-o cadă cu hidromasaj este o experiență minunată, statul pe o perioadă prea îndelungată în apă sau la o temperatură prea ridicată poate provoca probleme de sănătate. Majoritatea experților vă recomandă să petreceți nu mai mult de 15-20 de minute în cada cu hidromasaj.



Păstrați temperatura apei nu mai mare de 40 grade C. Majoritatea utilizatorilor preferă temperaturi cuprinse între 38 grade C și 39 grade C. Limitați timpul petrecut în cada cu hidromasaj pentru copiii sub vârsta de 10 ani până la 5-10 minute și setați temperatura apei la nu mai mult de 35 grade C.

Înainte de a utiliza o cadă cu hidromasaj, femeile însărcinate ar trebui să consulte medicul pentru a afla dacă este recomandabil.

De asemenea, persoanele cu afecțiuni cardiace, hipertensiune arterială sau alte afecțiuni medicale grave nu ar trebui să intre într-o cadă cu hidromasaj fără acordul medicului.

Evitați consumul de alcool

Consumul de alcool trebuie evitat atunci când se utilizează o cadă cu hidromasaj.



Hidratarea este importantă, așadar combateți efectele transpirației prin consumul de apă (în sticle sau cupe de plastic, deoarece sticla reprezintă un pericol în jurul căzilor cu hidromasaj).

Fiți precauți cu privire la efectele medicamentelor eliberate pe bază de prescripție medicală. Când vorbim de medicamente care pot provoca somnolență, evitați utilizarea unei căzi cu hidromasaj deoarece efectul poate fi intensificat prin imersie în apă caldă. Dacă aveți îndoieli referitoare la compatibilitatea unui medicament cu utilizarea căzii cu hidromasaj, consultați un medic.

MAGNUM GROUP



REGULAMENT DE UTILIZARE A SALINEI

Pentru a beneficia de un tratament cât mai plăcut și mai confortabil, vă rugăm să urmați îndeaproape regulile:

- 1. Spațiul salinei este amenajat pentru confortul oaspeților în vederea odihnei pasive, plimbări, exerciții fizice respiratorii sau odihnă activă.**
- 2. Accesul oaspeților în salină se face după ce au făcut duș și s-au uscat.**
- 3. Umiditatea și temperatura sunt controlate și modificate pe parcursul timpului petrecut în salină**
- 4. Specialiștii nu recomandă utilizarea salinei de către persoanele cu una dintre următoarele probleme de**

sănătate – CONTRAINDICAȚII:

Tuberculoză pulmonară, Micoze pulmonare, Cancer bronho-pulmonar, Boli infecto-contagioase, Hipertensiune arterială stadiul II și III, Boala BASEDOW, Cardiopatie cronică ischemică decompensată, Infarct miocardic recent, Angină pectorală cu crize frecvente, Cord pulmonar cronic decompensat, Epilepsie



6. Persoanele care simt amețeală sau leșin trebuie să părăsească salina imediat.

7. Bijuteriile din metal (aur, argint etc.) trebuie scoase înainte de a intra în salină; nu ne asumăm răspunderea pentru degradarea acestora.

8. INDICAȚII: Astm bronșic (infecțios, alergic, extrinsec, intrinsec, mixt); Infecții respiratorii (angine, faringite, traheo-bronșite, pneumonii, rinoadeuridite; Bronșită astmatiform; Bronsiectazie (fără hemoptizie); Pneumoconioza; Traheobronșită cronică; Rinită cronică; Sinuzita maxilară/cronică; Bisinoza; Silicoza gr. I și gr. II; Polipoză faringiană; Amigdalita cronică; Insuficiență respiratorie restrictivă; Emfizemul pulmonă; Diverse tipuri de alergii; Nevroză; Stare de oboseală cronică și declin al rezistenței la stres; Alergii, dermatite.



9. Efecte pozitive ale salinoterapiei:

- ☒ **Îmbunătățește curățarea tractului respirator;**
- ☒ **Are efect bactericid și bacteriostatic asupra florei microbiene patogene din sistemul respirator; ☒ Reduce nivelul imunoglobulinei în cazul pacienților astmatici;**
- ☒ **Prevenirea răcelii și gripei;**
- ☒ **Eliminarea sforăitului;**
- ☒ **Reducerea stresului și oboseții.**

MAGNUM GROUP



**REGULAMENT ZONA DE SAUNE
BAIA DE ABURI(SAUNA UMEDA)**

- 1. Temperatura recomandata in baia de aburi este de 45 °C – 50 °C, cu o umiditate de 90-100 % .**
- 2. Este interzis consumul de mancare, bauturi, substante halucinogene si expunerea nud.**
- 3. Este interzis accesul cu bijuterii din metal si lentile de contact.**
- 4. Este interzis accesul la panoul de reglare a temperaturii din interiorul bii de aburi, acesta se face de catre supraveghetorul de bazin sau personalul calificat de la Centru Spa.**
- 5. Papucii, halatele si prosoapele se vor lasa pe cuierul de la intrarea in baia de aburi.**
- 6. Inainte de a intra in baia de aburi este bine sa se faca un dus cu apa calduta, dupa care se sterge bine corpul cu un prosop. Este bine sa se intre in baia de aburi cu pielea uscata, intrucit umezeala de pe corp frineaza eliminarea transpiratiei.**



- 7. Nu trebuie sa intrati la baia de aburi dupa o masa copioasa.**
- 8. In baia de aburi nu au voie sa intre mai mult de 15 persoane.**
- 9. Inainte si dupa baia de aburi, este necesara hidratarea corpului cu multe lichide : ceai fierbinte, apa plata , apa minerala, sucuri din fructe naturale.**
- 10. O sedinta poate sa dureze pina la 40 de minute . La fiecare 10 minute petrecute in baia de aburi este indicata racorirea corpului. Acesta se stropeste cu apa rece de la cele doua dusuri multifunctionale din interiorul saunei umede.**
- 11. Dupa terminarea bii de aburi se face un dus rece (5-10 secunde), dupa care se acopera corpul cu un halat. Este bine sa va odihniti putin in pozitie orizontala pe un sezlong.**
- 12. In cazul in care in interiorul bii de aburi, simtiti stari de lesin sau supraincalzire, trebuie sa parasiti imediat incaperea.**



13. Baia de aburi nu se recomanda oricui : este interzisa celor cu tensiune arteriala oscilanta, femeilor gravide, celor care sufera de dermatite, diferite tipuri de ciuperci de piele, boli cronice grave, temperatura ridicata, trauma ale encefalului, boli ulceroase.

14. Nu lasati usa deschisa la baia de aburi pentru pastrarea temperaturii in interior si pentru a nu iesi vaporii in exterior.

15. Respectarea acestor recomandari va ajuta la mentinerea sanatatii si relaxarea organismului: “ Sa uiti de tot ce este trist ,de griji si de nevoi, de ritmul agitat al lumii noi.”

16. Nerespectarea acestor recomandari, ne rezerva dreptul de a lua masurile necesare.

17. SNACK BAR- ul Centrului SPA va sta la dispozitie cu bauturi racoritoare. Va dorim sedinte de bai cu aburi placute.

MAGNUM GROUP

REGULAMENT ZONA DE SAUNE

BAIA DE ABURI(SAUNA UMEDA)

1. Temperatura recomandata in baia de aburi este de 45° C – 50° C, cu o umiditate de 90-100 % . .
2. Este interzis consumul de mancare, bauturi, substante halucinogene si expunerea nud.
3. Este interzis accesul cu bijuterii din metal si lentile de contact.
4. Este interzis accesul la panoul de reglare a temperaturii din interiorul bii de aburi, acesta se face de catre supraveghetorul de bazin sau personalul calificat de la Centru Spa.
5. Papucii, halatele si prosoapele se vor lasa pe cuierul de la intrarea in baia de aburi.
6. Inainte de a intra in baia de aburi este bine sa se faca un dus cu apa calduta, dupa care se sterge bine corpul cu un prosop. Este bine sa se intre in baia de aburi cu pielea uscata, intrucit umezeala de pe corp frineaza eliminarea transpiratiei.
7. Nu trebuie sa intrati la baia de aburi dupa o masa copioasa.
8. In baia de aburi nu au voie sa intre mai mult de 14 persoane.
9. Inainte si dupa baia de aburi, este necesara hidratarea corpului cu multe lichide : ceai fierbinte, apa plata , apa minerala, sucuri din fructe naturale.

10. O sedinta poate sa dureze pina la 40 de minute . La fiecare 10 minute petrecute in baia de aburi este indicata racorirea corpului. Acesta se stropeste cu apa rece de la cele doua dusuri multifunctionale din interiorul saunei umede.

11. Dupa terminarea baii de aburi se face un dus rece (5-10 secunde), dupa care se acopera corpul cu un halat. Este bine sa va odihniti putin in pozitie orizontala pe un sezlong.

12. In cazul in care in interiorul baii de aburi, simtiti stari de lesin sau supraincalzire, trebuie sa parasiti imediat incaperea.

13. Baia de aburi nu se recomanda oricui : este interzisa celor cu tensiune arteriala oscilanta, femeilor gravide, celor care sufera de dermatite, diferite tipuri de ciuperci de piele, boli cronice grave, temperatura ridicata, trauma ale encefalului, boli ulceroase.

14. Nu lasati usa deschisa la baia de aburi pentru pastrarea temperaturii in interior si pentru a nu iesi vaporii in exterior.

15. Respectarea acestor recomandari va ajuta la mentinerea sanatatii si relaxarea organismului: " Sa uiti de tot ce este trist ,de griji si de nevoi, de ritmul agitat al lumii noi."

16. Nerespectarea acestor recomandari, ne rezerva dreptul de a lua masurile necesare.

17. SNACK BAR- ul Centrului SPA va sta la dispozitie cu bauturi racoritoare. Va dorim sedinte de bai cu aburi placute.

MAGNUM GROUP

REGULAMENT ZONA DE SAUNE (uscata)

1. Nu consumați bauturi alcoolice in timpul ședintelor de sauna!
2. Papucii si halatele se vor lasa afara ,pe cuierul de la intrarea in saune.
3. NU lasati haine sau prosoape in sauna, pentru a preveni producerea unui incendiu. Sauna este un dispozitiv electric, de aceea va rugam sa nu puneti peste pietre materiale inflamabile sau hartie.
4. Inainte de ședința de sauna, este obligatoriu sa faceți dus!
5. Daca folositi piscinele faceti dus inainte, ori de cate ori intrați in sauna.
6. In sauna este obligatorie folosirea prosopului pentru a va aseza pe acesta, pentru a evita contactul trupului transpirat cu bancutele din lemn.
7. Temperatura recomandata in saune este de 75-95° C. Este indicat sa udați mai des rocile cu polonicul din dotarea saunei, deoarece cu creșterea umidității, crește si ionizarea aerului din sauna. Acesta are un efect calmant asupra creierului uman. Prin asigurarea unei umidități optime se prelungeste durata de viata a structurii lemnoase a saunei.
8. Expunerea prelungita in sauna poate provoca greata, ameteli si lesin.
9. Persoanele care simt ameteala sau lesin trebuie sa paraseasca imediat sauna.
10. NU se utilizeaza sauna dupa antrenament intens.

11. Alocați totdeauna timp destul, pentru a efectua în condiții optime o ședință de saună.
12. Se recomandă a NU se folosi saună mai mult de 20 minute. Timpul rezonabil de folosire este de 10-15 minute, care se poate repeta de 2 - 3 ori, iar în pauză se fac dușuri reci sau calde.
13. După saună se face un duș de răcorire, care se termină cu unul cald, astfel se evită închiderea bruscă a porilor și prin aceasta neplăcerile transpirației ulterioare.
14. Nu intrați în saună cu bijuterii din metal (aur, argint) sau lentile de contact.
15. Persoanele care prezintă una din problemele de sănătate, nu au voie să folosească saună: femeile însărcinate/ tensiune arterială mică sau mare/ afecțiuni cardiovasculare sau bronhopulmonare severe/ sub influența băuturilor alcoolice, anticoagulante, vasoconstrictorilor, vasodilatatorilor, stimulamentelor, narcoticele sau a tranchilizantelor.
16. Va recomandăm să beți apă înainte de a intra în saună și mai ales după.
17. Respectarea acestor recomandări va ajuta la menținerea sănătății și va asigura relaxarea organismului și o prospețime permanentă.
18. Nerespectarea acestor recomandări, ne rezervă dreptul de a lua măsurile necesare
19. Snack Bar-ul Centrului SPA va sta la dispoziție și va dorim ședințe de saună cât mai plăcute!

MAGNUM GROUP

REGULI DE FOLOSIRE A SAUNELOR

Datorită puterii regenerative a apei și căldurii aici vă puteți purifica și relaxa corpul. Lăsați-vă rasfațați și împrospătați într-una din saunele noastre, Hammam sau Bio-Saună .

Se recomandă ca experiența dvs. Spa să înceapă cu o sesiune de câteva minute în saunele noastre pentru a deschide porii și a relaxa musculatura înainte de tratamentul dorit.

Pentru a profita de o saună cât mai agreabilă și mai sigură vă rugăm să urmați îndeaproape regulile de folosire a acestora.

- Saunele sunt destinate persoanelor peste 18 ani
- Din motive ecologice saunele vor fi pornite doar la cerere
- Din respect pentru ceilalți oaspeți cât și pentru propria protecție, cei care folosesc saună sunt rugați să se așeze pe prosop pentru a evita contactul corpului transpirat cu bancile de lemn.
- Papucii se vor lăsa afară, la intrarea în saună uscată și prosopul în încănta saunei umede
- Saună este un dispozitiv electric; de aceea vă rugăm să nu puneți apă peste pietre, ziare sau orice alt material inflamabil

- Expunerea prelungita in sauna poate cauza greata, ameteli si lesin. Timpul rezonabil de folosire a saunei este de 10 minute si se recomanda a nu se depasi 20 minute.
- Persoanele cu una din oricare din urmatoarele probleme de sanatate nu au voie sa foloseasca sauna: Tensiune arteriala mica sau mare/ Afectiuni cardiovasculare sau bronhopulmonare severe/ Sub influenta bauturilor alcoolice, Anticoagulantelor, Antihistaminicelor, Vasoconstrictorilor, Vasodilatatorilor, Stimulantelor, Narcoticelor sau a Tranchilizantelor
- Persoanele care simt ameteala sau lesin trebuie sa paraseasca sauna imediat.
- Toate bijuteriile din metal (aur,argint,etc.) trebuie scoase inainte de a intra in sauna
- Daca purtati lentile de contact acestea trebuie scoase inainte de a intra in sauna
- Pentru o igiena corecta dusul este obligatoriu inainte, dupa sau intre saune. Dupa ce v-ati uscat puteti intra in sauna.
- Dupa fiecare intrare in sauna racoriti-va la unul din dusuri, pentru a readuce temperatura corpului la parametri normali si pentru a pune sangele in miscare. • Intre saune se recomanda cateva momente de realaxare(10-15 min) dupa fiecare intrare. Intrarea in saune poate fi repetata de 2 ori.
- Hidratarea este foarte importanta: saunele va vor face sa transpirati, deci veti pierde multa apa. Va recomandam sa beti apa inainte de a intra in saune si mai ales dupa.

SOHO SAUNA & SPA ISI REZERVA DREPTUL DE A LUA MASURILE NECESARE IN CAZUL NERESPECTARII ACESTOR RECOMANDARI

Cateva informatii despre sauna

Baia de Aburi cu Eucalipt: 45 C/ umiditate 100% (Hammam)- Inhalarea de aburi este un excelent tratament pentru multe probleme respiratorii. Baia de aburi favorizeaza o transpiratie intensa. Eficace in curatarea in profunzime a pielii, eliberarea de toxine si descongestionarea cailor respiratorii. Actiunea simultana a caldurii si umiditatii detensioneaza musculatura si genereaza o stare de bine in intregul organism. Prin procesul de vasodilatatie imbunatateste circulatia sangvina. Contribuie la diminuarea celulitei: organismul trebuie sa apeleze la rezervele de grasimi pentru a recupera energia consumata dupa folosirea baii de aburi.

Sauna Finlandeza: 70-100 C

Cuvantul SAUNA provine din finlandeza si semnifica alternanta de bai calde cu bai reci. In sauna temperatura poate ajunge la 90-100 grade C. Din momentul in care organismul nostru nu tolereaza o temperatura mai mare de 42 C, se autocontroleaza dilatand porii epidermei si crescand transpiratia, pierzand astfel cat mai repede posibil caldura in exces. Expunerea la temperaturi ridicate creeaza o stare de febra artificiala , proces cunoscut sub numele de hipertermie. Febra face parte dintr-un proces de vindecare naturala a organismului, stimuleaza sistemul imunitar constand intr-o productie sporita de globule albe, anticorpi si interferon. Beneficii: circulatia sangvina este stimulata si astfel inima este intarita. Previne raceala, gripa, amigdalita, recomandata ca adjuvant in terapia infectiilor cailor respiratorii si a bronsitelor cronice. Ajuta pielea sa capete elasticitate si sa elimine acnea. Ajuta corpul sa elimine toxinele.

ODATA CU INTRAREA IN SAUNA ATI LUAT LA CUNOSTINTA REGULAMENTUL SI MODUL DE UTILIZARE A SAUNELOR
DIN INCINTA NOASTRA SI NU NE FACEM RASPUNZATORI PENTRU NICI UN INCIDENT PROVOCAT PRIN
NERESPECTAREA REGULAMENTULUI NOSTRU.

VA MULTUMIM!

SOHO SAUNA & SPA

MAGNUM GROUP