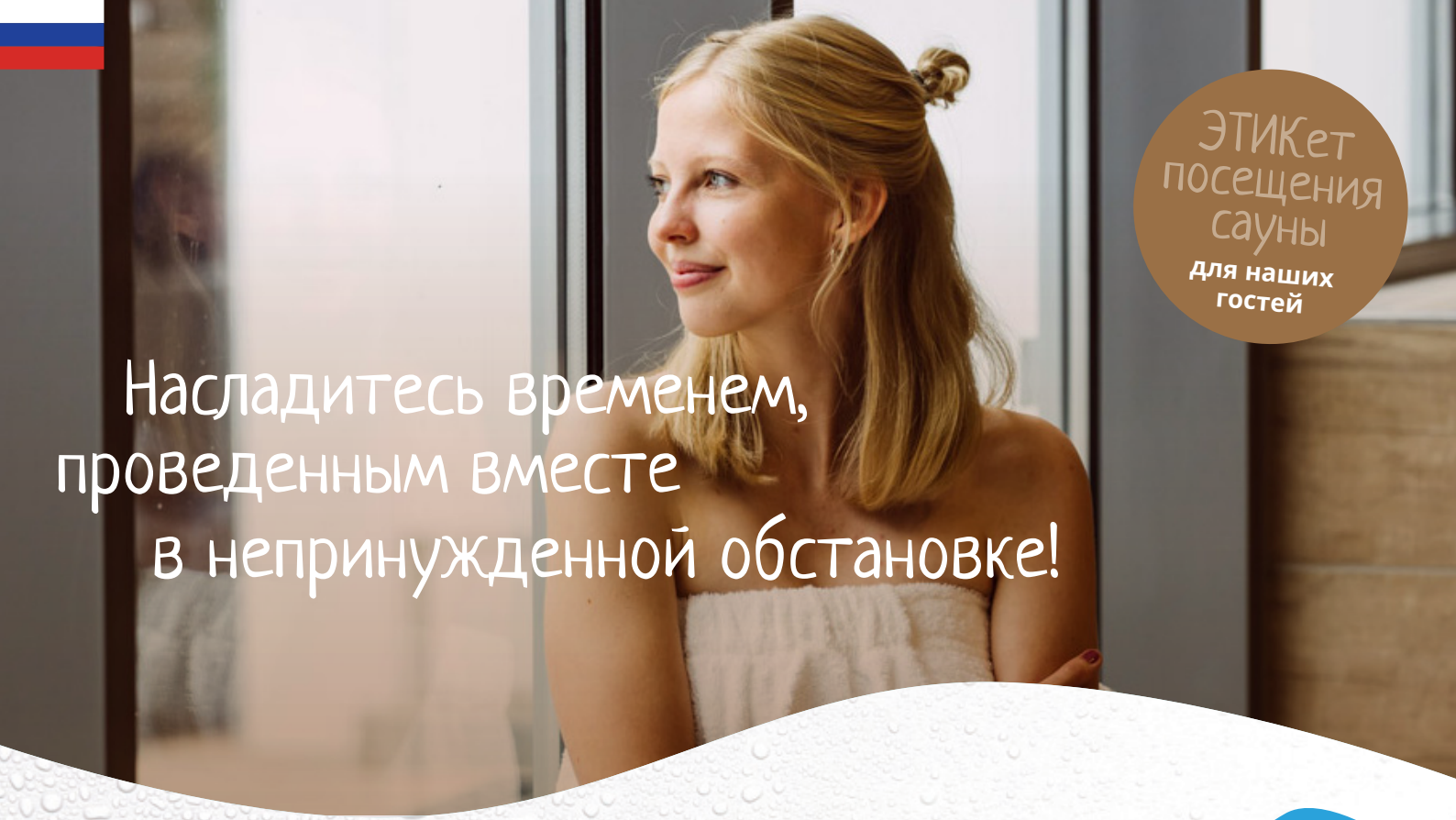


ЭТИКет посещения сауны

Для наших гостей

Насладитесь временем,
проведенным вместе
в непринужденной обстановке!

BADEPARK.
ELMSHORN



Вам нужны:

- 2 два больших полотенца
- 1 полотенце для душа
- купальный халат
- тапочки для купания
- принадлежности для душа

Наш ЭТИКет для приятного отдыха

День посещения сауны — день отдыха, особенно если все предупредительны и любезны друг к другу.

Эти правила ЭТИКета — **выдержка из наших внутренних правил проживания и купания**. Они помогут вам приятно провести время с нами и нашими гостями.

Кроме того, наши сотрудники тоже постоянно заботятся о вашем комфортном пребывании. При необходимости они также напомнят вам о нашем ЭТИКете.

Мы с удовольствием ответим на все ваши вопросы!

Наши рекомендации для отдыха в сауне





Благотворно
для тела и души

Фактор хорошего самочувствия

Важнейшим условием являются **хорошее самочувствие и предотвращение стресса**. Ни одно посещение сауны не повторяет предыдущее, потому что это всегда результат вашего индивидуального и спонтанного настроения.

Настоящий отдых

Выделите **достаточно времени**. Чтобы **посещение сауны стало настоящим отдыхом**, вы должны запланировать для нашего мира сауны не менее трех часов.

Принять душ и вытереться

Принятие душа перед сауной обязательно. После душа тщательно вытритесь, потому что сухая кожа лучше выделяет пот. Дополнительно стимулировать потоотделение перед сауной можно **теплой ванной для ног**.

Каждый вторник
женский день







Потеть по самочувствию

Вполне достаточно находиться **в сауне от 8 до 15 минут**. Но **ваше самочувствие** остается более важным фактором, чем время. Оптимально способствует отдыху положение лежа. Однако **в последние две минуты** вам следует **сесть**, чтобы подготовить кровообращение к вертикальному положению.

Остывание

Чтобы остыть, сначала выйдите на свежий воздух, например, в наш прекрасный **сад** или на **террасу на крыше**. После этого вы можете сделать что-нибудь полезное для своей иммунной системы, приняв прохладный душ или поплавав в бассейне.



Тепло и иммунная защита

После остывания **ванна для ног** дает успокаивающее ощущение тепла и полностью восстанавливает **температурный баланс организма**. Последующее **использование холодной воды** интенсивно тренирует кровеносные сосуды и укрепляет иммунную систему.

Перерывы

Посещение сауны не требует физических усилий, но все же сделать перерыв полезно. Устройтесь поудобнее в шезлонге в **зоне отдыха**, почитайте книгу (посмотрите на нашу полку для обмена книгами) или насладитесь прекрасной погодой в **саду**.

Просто расслабиться

Бог троицу любит

Оптимально для здоровья сделать три захода в сауну. Большее количество заходов в сауну не повышает эффективности.



Обильное питье

Не забывайте о достаточном питье. Для активизации **кровообращения** лучше всего подходит **вода**.



ЭТИКет для сауны: расслабьтесь по-настоящему

Гигиена

Чтобы оптимально подготовить свое тело к сауне, примите душ и тщательно вытритесь. **Из соображений гигиены в сауне всегда необходимо располагаться на большом полотенце**, чтобы ваше тело не соприкасалось с деревянными полками, а пот не попадал на них.

После каждого захода в сауну лучше всего **восстанавливать температурный баланс** организма с помощью **освежающего душа**. Пожалуйста, входите в бассейны для ныряния и плавательные бассейны только после душа. Во всех помещениях, кроме саун, рекомендуется надевать **тапочки для купания**. Если вы забыли взять их с собой, зайдите в магазин Badepark.

Правило отсутствия текстиля

Посещение наших саун разрешено только **без текстиля**, потому что это самый лучший способ пропотеть. Исключением являются специальные дни, когда посещение сауны разрешено в купальнике.

На всех **инфракрасных лежанках**, в **зонах отдыха** и в **кафе** использование **текстиля обязательно** — обернитесь полотенцем или наденьте купальный халат.

Внимание!
Помните, что **посещение бассейна** разрешено только в **купальнике**.

Покой и отдых

Насладитесь **отсутствием повседневной суеты** и вдохните поглубже! Наш мир сауны — это место покоя, релаксации и отдыха. Пожалуйста, не нарушайте эту атмосферу и сохраняйте **спокойствие**.

В наших **оазисах покоя** есть достаточное количество шезлонгов для всех, кто хочет отдохнуть, поэтому резервировать шезлонги не нужно. При большом количестве посетителей нашим сотрудникам разрешено освобождать зарезервированные шезлонги, чтобы каждый мог найти себе удобное место.

Обмен нежностями

Пожалуйста, воздержитесь от обмена нежностями в саунах, за исключением поцелуев, отложите все остальное до момента, когда окажетесь в **приватной обстановке**.

Еда и напитки

Чтобы поддержать активацию кровообращения после сауны, вам нужно пить **достаточное количество воды**. Мы предлагаем воду и многие другие напитки в нашем **кафе Bootshaus**. Здесь вам с удовольствием предложат вкусные и разнообразные блюда.

Насладиться принесенными с собой едой и напитками вы можете в специально выделенной **зоне для пикника Badepark**. Обратите внимание, что использовать стеклянную посуду запрещено. **Приносить с собой алкогольные** напитки запрещено!

Курение

Мир сауны является зоной, где **курение запрещено**. Для курения выйдите в **сад**, пользуйтесь **пепельницами**.

Смартфоны и другие гаджеты

Дайте себе полностью отдохнуть и выполните программу **цифрового детокса**: оставьте, пожалуйста, такие устройства, как смартфоны или планшеты, в раздевалках или в сейфах в вестибюле. Если вам по какой-то причине нужно использовать мобильный телефон или вы хотите читать на нем, использовать его можно в большой **зоне отдыха**. Чтобы никого не беспокоить, **отключите звук телефона**. Фотографировать и снимать видео запрещено.

Общие правила поведения

Обязательными являются предупредительность и приветливость. Для многих гостей поливание камней сауны имеет особое значение. Эту работу выполняют обученные сотрудники, и мы прилагаем много усилий.

Поэтому **во время поливания камней просим вас соблюдать полный покой**.

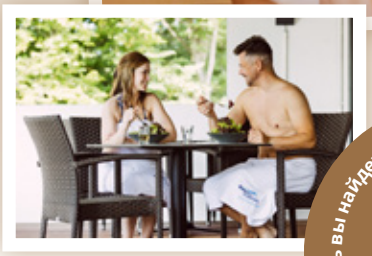
Если возникнут недоразумения...

В случае разногласий просим вас дать возможность обсудить их вместе с вами **тихо и спокойно**. Пожалуйста, не раздражайтесь, мы все здесь для того, чтобы расслабиться. В случае неготовности искать компромиссы или неоднократного нарушения инструкций наши сотрудники имеют право отказать вам в посещении.

Радуйтесь отдыху!

В нашем **великолепном мире сауны** каждый найдет что-то для себя: **классическая финская сауна**, **эко-сауна с низкой температурой**, настоящая достопримечательность — **панорамная сауна**, из которой открывается вид на огромный **сад** площадью почти 1000 кв. метров. Вы также можете зарядиться энергией и укрепить иммунную систему в **паровой бане**, на **инфракрасных лежанках** и в приятных **ванночках для ног**.





Наше **кафе Bootshaus** согреет и освежит ваши тело и душу вкусными блюдами и напитками. Вы можете насладиться ими в уютном зале или на открытом воздухе, на красивой террасе на крыше.

Посетите наш веб-сайт, чтобы узнать подробнее о **часах работы, ночных посещениях сауны, поливании камней с ароматическими маслами** и других предложениях.

Здесь вы найдете полную информацию о нашем мире сауны

BADEPARK. ELMSHORN

Zum Krückaupark 25337 Elmshorn Тел.: 04121 645 274 info@badepark-elmshorn.de badepark.elmshorn