



DECHARGE DE RESPONSABILITE

L'accès au sauna est interdit aux enfants, aux femmes enceintes et à toute personne atteinte de diabète, maladies cardiaques et vasculaires, d'hypotension, d'hypertension et maladies cutanées sans autorisation de leur médecin.

Si l'on se sent mal, sortir IMMEDIATEMENT sans hésiter

Nom/Prénom /Adresse

Certifie avoir pris connaissance de la notice d'utilisation et des recommandations médicales et pratiques concernant l'utilisation du sauna du gîte de Carri .

Date

Signature

Règlement et conseils pour pratiquer le sauna sans risque

On s'assure auprès de son médecin d'absence de contre-indication.

En cas de fièvre ou si l'on est malade, on s'abstient ! Pas de gros repas avant une séance de sauna.

On ne boit pas d'alcool avant car cela augmente les risques d'arythmie et d'hypotension,

Comment se déroule une séance de sauna ?

Après avoir retiré tout bijoux (bagues, lunettes, piercings, boucles d'oreilles collier, montre...),

Prendre une douche chaude qui permet d'activer la sudation, bien se sécher, penser à sa serviette, peignoir, tong.

Entrer dans la cabine, choisir son emplacement - plus on est haut, plus il fait chaud. Poser votre serviette sur le banc. Rester assis ou s'allonger, se relaxer, bien respirer.

Conseil : Pour les débutants, y aller graduellement, par phases de 5 minutes selon votre résistance, par exemple.

Le sauna intègre un sablier pour suivre au plus près le temps passé. Un thermomètre, un hygromètre. Un seau permet de verser éventuellement une louche d'eau sur les pierres, (avec ou sans huile odorante) histoire de faire monter la température mais aussi le taux d'humidité de quelques degrés.

Le poêle est réglé sur 80 ° C Maximum par réglementation et ne peut être modifier, il est strictement interdit de toucher au boîtier de contrôle, la séance est programmée.

Dès que la sueur ne s'évapore plus et qu'elle commence à couler, la température du corps s'élève : il est temps de sortir. « **On y reste en aucun cas plus de 15 minutes d'affilée** »

Chaque période de sudation doit être suivie de quelques minutes de repos avant le retour en cabine. Il est possible d'enchaîner deux, voire trois cycles, Clôturer par une douche fraîche, éviter la douche glacée qui provoque un stress cardiovasculaire.

Se couvrir, avant un moment de repos allongé au moins aussi long que le temps passé dans le sauna. Penser à bien s'hydrater, avant, pendant et après.

Nous vous souhaitons un agréable moment de détente et de bien être pour votre séance sauna.

L'auberge et gîte de carri 4240 route du col de carri 26420 la chapelle en Vercors, déclare se dégager de toutes responsabilités en cas d'accident de quelque nature que ce soit ou dédommages sans aucune exception, ni réserve après la séance, l'utilisateur est sous sa seule responsabilité.

Initiales :