

Algemene huisregels

Om uw bezoek en dat van uw medegasten (18+) aan ons badhuis zo prettig mogelijk te laten verlopen, verzoeken wij u vriendelijk de volgende huisregels in acht te nemen. Rekening houden met elkaar zal zorg dragen voor een ontspannen verblijf.

Hygiëne

Het dragen van badkleding is niet toegestaan, m.u.v. de badkleding en handdoek dagen. Het is wenselijk om badslippers te dragen i.v.m. veiligheid en hygiëne. Het nemen van een douche voorafgaand aan uw saunaronde is altijd verplicht, ook na het gebruik van het toilet.

Veiligheid

Persoonlijke eigendommen kunt u achterlaten in uw locker. Uw kleding kunt u ophangen aan de daarvoor bestemde haakjes. De directie is niet verantwoordelijk/aansprakelijk voor het zoekraken van goederen en waardevolle spullen.

Uw bezoek aan de sauna is altijd op eigen risico. Wanneer u medische klachten hebt, verzoeken wij u eerst een arts te raadplegen of informatie in te winnen bij één van onze medewerkers.

Rust en stilte

Het nemen van een saunabad is voor velen een moment van ontspanning; de ruimtes zijn dan ook stiltegebied. Voor de andere ruimtes van de Wastobbe geldt overigens ook dat rust zeer op prijs wordt gesteld. Gebruik van mobiele telefoons, laptops en camera's zijn daarom niet toegestaan.

Gedragsregels

Storend gedrag, waaronder mede verstaan gewenste of ongewenste intimiteiten, is niet toegestaan. Het reserveren van zitplaatsen is niet toegestaan. Zelf meegebracht glaswerk en etenswaren zijn niet toegestaan, waterflesjes wel. De Wastobbe is rookvrij.

**De huisregels en aanwijzingen van personeel dienen altijd te worden nageleefd.
Gasten die zich hier niet aan houden, worden verzocht de ruimte te verlaten.**

Rondje sauna

Douchen

Het is verstandig niet met een lege of een volle maag naar de sauna te gaan. Verder is het zinvol om aan het begin nog even gebruik van het toilet te maken. Hierdoor zal u beter van de sauna kunnen genieten. Na het toilet maakt u nog gebruik van een warme douche, om vervolgens schoon en voorverwarmd aan de sauna te beginnen.

Afdrogen

Droogt u zich goed af want een droge huid transpireert beter.

Warm voetbad

Ook een warm voetbad vóór de sauna stimuleert het transpireren.

Sauna

In de sauna dient u op een badlaken te liggen dat groot genoeg is voor uw hele lichaam. Intensief transpireren is beter dan wat minder gedurende langere tijd. Daarom kunt u het best plaatsnemen op de middelste of de hoogste bank, liefst liggend of zittend met de voeten op zitniveau en daar maximaal een kwartier te blijven. Hierbij kunt u het best op uw eigen gevoel afgaan. Liggend voelt u de warmte aangenaam gelijkmatig. De laatste twee minuten kunt u echter beter gaan zitten, bij voorkeur op de onderste bank. Hierdoor went uw bloedsomloop aan de verticale houding en zal het bloed, als u opstaat, niet naar de benen zakken.

Afkoelen

Als u uit de saunacabine komt, gaat u eerst de buitenlucht in op het terras voor verkoeling. Uw lichaam heeft nu zuurstof nodig en de buitenlucht koelt de longen af. Ook de stortdouche koelt het lichaam goed af.

Warm voetbad

In aansluiting op de afkoeling, neemt u een warm voetbad,

uw lichaam zal daardoor van top tot teen behaaglijk opwarmen.

Rust

Een aansluitende rustpauze van circa 15 minuten zal hierna ontspanning bewerkstelligen en u het gevoel geven weer helemaal bij te komen.

Nieuw rondje

De volgende saunarondjes ondergaat u op dezelfde manier als het eerste, alleen hoeft u zich niet telkens weer warm te douchen.

Wij wensen u een plezierig en een gezond verblijf in onze sauna!