



1. Szaunába lépés előtt tusoljunk le. Ne használjunk parfümöt vagy bármilyen egyéb erős illatot. Szaunázás után, illetve kettő program között, csak sima vízzel tusoljunk, hogy ne sértsük meg vegyszerrel a megnyílt pórusokat. Viszont tartsuk be, hogy a szaunába csakis száraz testtel lépünk. A vizes test akadályozza az izzadást, ezáltal a salakanyagok távozását is.
2. A szaunába alapvetően fedetlen testtel (alsónemű és fürdőruha nélkül), törzsünket és annak intim területeit egy törölközőbe vagy szaunaszoknyába tekerve takarjuk. Ügyeljünk arra, hogy a túlzott lazaság, meztelenül való sétálgatás, nem megfelelő testhelyzet felvétele többi szaunázó társunkat zavarhatja. Próbáljunk minden esetben diszkrétek maradni. Amennyiben ragaszkodunk a ruházathoz, akkor minden esetben valamilyen száraz, természetes anyagot választunk (pl. pamut).
3. Ügyeljünk arra, hogy soha ne üljünk vagy feküdjünk meztelen testtel a fára. Nem illik és egészségügyi szempontból sem ajánlott. A szauna lepedőt terítsük úgy a fára, hogy az egész testünk ráférjen, és ezzel megakadályozzuk, hogy testünk közvetlen a fával érintkezzen. Ez a lábainkra, talpainkra szintén vonatkozik. A szaunában mindig úgy foglaljunk helyet, hogy ügyeljünk a másik kényelmére is. Mindig tartsunk megfelelő távolságot, hogy az izzadságunk ne másra csöpögjön rá.
4. A papucsot hagyjuk a szaunán kívül, az erre a célra kialakított tárolón. Tilos papucsban a szaunába lépni. Klubunkban a szaunát csak szaunamesterek kezelik, azokat csakis az ő felügyeletük és engedélyük mellett lehet használni, ezért az ajtók bezárására külön nem kell ügyelni. Viszont amennyiben máshol szaunázunk, akkor belépés után vagy a szauna elhagyása esetén mindig zárjuk be magunk mögött az ajtót.
5. A szaunázás egy relaxáló, pihentető élmény. Tilos hangos, izléstelen és szünet nélküli beszéddel zavarni a programot. Ezen túlmenően nem illik politikáról, vallásról vagy bármely egyéb, feszültségekeltető témáról beszélgetni. Ez nem csak a szaunában való tartózkodásra, hanem a belső és szabadtéri pihenőkre is vonatkozik.
6. Folyadékot még jóval a szaunába lépés előtt fogyasszunk, illetve ajánlottan azt a szeánszt követően, amikor már nem megyünk vissza. Szaunamestereink gondosan ügyelnek a pihenőidőre, így szeánszaink után közvetlenül bármikor fogyasztható folyadék. Amennyiben kettő szaunázás között fogyasztunk folyadékot, és a fogyasztás és a szaunába lépés között nem telik el megfelelő idő, úgy az elfogyasztott vizet fogjuk kiizzadni. Fontos ügyelni magunkra, a szervezet dehidratálódását mindenképpen kerülni kell.
7. Homokórát alapvetően a szaunamester állít. Amennyiben a program nem indokolja, akkor állítsunk be magunknak, ha van szabad. Ha nincs, akkor figyeljük leolvasással az eltelt időt. A szauna használati idejéről informálódjon a szaunamesterektől. Maximum ajánlott tartózkodási idő 15 perc.
8. A szauna olajakat csak a programot tartó szaunamesterek önthetik fel. A programok előtt mindig ismertetik a felhasználásra kerülő olajokat, hogy az esetleges allergiás reakciók elkerülhetőek legyenek. Amennyiben valaki ismeri az allergéneket, de nem biztos abban, hogy az olaj azt tartalmazza vagy sem, úgy érdeklődjön a szaunamesternél, lehetőleg még mielőtt a szauna olaj használatra kerül. Amennyiben valaki a tiltás ellenére szaunaolajat öntene a kövekre, úgy a helytelen használatból eredő károkért vállalja az anyagi felelőséget.
9. Mivel a hő automatikusan felfelé szál, így a szauna felső fokán van a legnagyobb hőség. Kérjük, hogy kezdőként az alsó szintet használják. Nyugodtan kérjék a szaunamestert, hogy segítsen a használati utasítások értelmezésében.
10. Szaunázni csak megfelelő egészségügyi állapotban lehet. Orvosilag eltiltott személyeknek, lázasan, betegen, alkoholos befolyásoltság alatt tilos a szaunát használni. Mindenki kizárólag saját felelősségére használhatja a szaunát.
11. A szaunában tilos az étel és italfogyasztás, kivéve a szaunamesterek által kínált frissítőket.
12. 16 és 18 éves kor között a szeánszokon részt venni csakis szülői kísérettel és felügyelettel lehet. A szülő felelőssége, hogy gondoskodik arról, hogy gyermekei is betartsák az alapvető előírásokat. 16 éves kor alatt a szauna használata tilos.
13. A szaunaszeánszokon a vonatkozó részvételi díj megfizetése mellett, a meghirdetett vagy előre leegyeztetett időpontban lehet részt venni. A szaunában a szaunamester által engedélyezett létszám tartózkodhat, de egyszerre maximálisan 28 fő. A szaunában csakis a szaunamesterek által engedélyezett eszközök használhatóak. Könyvet, nyomtatott újságot a szaunába bevinni, bármilyen kaparó, vakaró eszközt használni tilos.
14. Klubtagjaink vagyontárgyaiért és személyes dolgaiért semmilyen felelőséget nem tudunk vállalni. Mivel zártkörű klubként működünk, így mindent megteszünk saját és anyagi biztonságunk érdekében, de kérünk mindenkit, hogy személyes vagyontárgyaira próbáljon kiemelten figyelni. Amennyiben bármelyik klubtagunk más személyes vagyontárgyában vagy a szaunában és annak felszerelési tárgyaiban szándékosan vagy gondatlanságból kárt okoz, úgy azt köteles megtéríteni. Szándékos károkozás vagy bármilyen dolog eltulajdonítása esetén klubunk minden esetben feljelentést tesz, illetve a tagot örökre kizárja az egyesületből. Ebben az esetben a már megváltott tagság arányos része elvész, az visszafizetésre nem kerül.

A szauna szabályok betartását előre is köszönjük és kívánunk klubtagjainknak kellemes kikapcsolódást.