

# USAGE DU SPA

## REGLES DE SECURITE GENERALES

L'accès au Spa est interdit aux enfants non accompagnés d'un adulte responsable.  
Son usage est très fortement déconseillé en dessous de 6 ans.

Personne ne peut utiliser le spa seul (minimum 2 personnes).

Les femmes enceintes, les personnes souffrant d'obésité ou avec des antécédents médicaux de maladies cardiaques, de basse ou hypertension, de problèmes du système circulatoire, de diabète, ne doivent pas utiliser le Spa sans avis médical.

N'utilisez pas le Spa si vous avez une plaie ouverte, vous avez une maladie des yeux, vous souffrez de brûlures graves (ou coups de soleil), ou si vous avez une maladie infectieuse.

L'utilisation de drogues, d'alcool, ou de certains médicaments (dont tranquillisants, anticoagulants ou antihistaminiques) avant ou pendant l'utilisation du Spa peut entraîner des pertes de conscience ou des problèmes cardiaques par hyperthermie.

N'utilisez pas le Spa après un gros effort. Attendez 30 minutes que le corps s'apaise.

N'utilisez pas le Spa après un bon repas. Attendez au moins 60 minutes pour la digestion.

Ne courez ou ne vous bousculez pas dans le Spa : le sol antidérapant a ses limites !  
Evitez d'éclabousser le sol ...

## REGLES D'HYGIENE

Il est impératif de se **déchausser** à l'entrée, avant d'utiliser le vestiaire à votre droite.

Pas de nourriture, pas de boissons dans le Spa, sauf de l'eau (recommandée avec le sauna).

**Prenez une douche** avant toute utilisation du jacuzzi (pas nécessaire avant le sauna).

N'introduisez pas de crème, huile ou tout autre produit dans le jacuzzi.

**Protégez les bancs et le sol du sauna** contre la transpiration avec des serviettes.

Les animaux ne sont évidemment pas admis dans le Spa.

## HORAIRES

Respectez scrupuleusement les horaires afin de nous permettre de préparer le Spa pour les suivants.

## SAUNA

Dans un sauna à infrarouges, le corps est chauffé directement par les rayons ; il n'est pas nécessaire de préchauffer le sauna (juste 5 minutes pour monter les plaques en température). L'air ne devient pas particulièrement chaud mais vous pouvez ouvrir la porte pour aérer si nécessaire.

Le but est de transpirer pour éliminer les toxines, mais il est nécessaire de se réhydrater (eau minérale avant, pendant et après). L'idéal est de compenser en continu la déshydratation.

Note : l'eau du robinet est potable.

Faites une séance de 15 à 30 minutes maximum.

Prenez une douche tiède (ou froide) après le sauna pour nettoyer votre peau et relaxez-vous quelques minutes.

Ne touchez pas les émetteurs avec les doigts ou avec des objets.

Ne renversez pas d'eau ou d'autres liquides dans le sauna ; n'utilisez pas de serviette mouillée.

**Fonctionnement** : Pressez la touche de démarrage du sauna (rouge). Réglez la puissance à votre convenance (normalement 70%) avec les flèches haut / bas. Démarrez le chauffage avec la touche en haut à droite. Le chauffage s'arrête après 30 minutes, mais vous pouvez l'arrêter manuellement plus tôt. Allumez le plafonnier avec la flèche gauche. Vous pouvez choisir une source musicale avec la touche en haut à gauche, puis utiliser les flèches pour les réglages. Si le sauna se met en mode « Lock », vous pouvez le débloquent en appuyant à nouveau sur la touche de démarrage.

## JACUZZI

Attention à ne pas glisser en entrant ou sortant du Jacuzzi ! **Evitez d'éclabousser le sol !**

Nous réglons en principe la température entre 33°C (s'il fait très chaud dehors) et 35°C normalement. En pratique, une température de 33°C est plus relaxante et permet d'en profiter longtemps.

Pour des températures supérieures à 37°C, attention au risque d'hyperthermie pouvant entraîner somnolence, perte de conscience et noyade. Il ne faut jamais dépasser 40°C et seulement pour de courtes séances de 10 minutes. Il ne faut pas dépasser 35°C maximum avec des enfants.

**Fonctionnement** : Pressez les boutons **Jets 1**, **Jets 2** et **Blower** (bulles) si désiré ; la pression des jets se règle par les gros boutons noirs sur les bords du jacuzzi. Ils fonctionnent durant 15 minutes.

Pressez le bouton **Light** autant de fois que nécessaire pour obtenir la couleur désirée.

Le bouton **Mode** ne doit pas être utilisé !

La variation de température est très lente ; ne réglez pas vous-même la température avec les flèches vers le haut ou vers le bas. Avisez nous à la réservation de la température souhaitée.

**Attention** : le jacuzzi peut susciter l'envie d'uriner, faites passer les enfants par la toilette avant ...