



Pokyny pro návštěvníky relaxační místnosti

Relaxační místnost je určena pro celkový odpočinek a klid.

Doporučená doba relaxace je 45 minut.

Je nutno dostavit se cca 10 minut před zahájením relaxace, pokud již procedura probíhá, není možné do místnosti vstupovat.

Před vstupem do místnosti prosím vypněte mobilní telefon.

Před vstupem nepoužívejte pronikavé parfémy ani deodoranty.

Tuto proceduru nedoporučujeme osobám trpícím:

- klaustrofobií (strach z uzavřených prostor)
- hyperfunkcí (zvýšená funkce) štítné žlázy
- onkologickým onemocněním – bez konzultace s lékařem

Do relaxační místnosti je vstup zakázán osobám s infekčním onemocněním, akutní TBC a všemi onemocněními spojenými se zvýšenou teplotou. Zároveň je vstup zakázán osobám v podnapilém stavu a pod vlivem omamných látek.

Klienti smějí do místnosti vstupovat jen v jednorázových návlecích, které si vyzvednou na místě.

V relaxační místnosti dbejte pokynů pověřených pracovníků.

Po vstupu do místnosti se doporučuje pohodlně se usadit do polohovacího lehátka, uvolnit se a oddat se působení relaxační hudby, světel a mikroklimatu relaxační místnosti. **Prosíme, zachovávejte ticho a klid.**

Doporučujeme zhluboka dýchat do břicha, střídavě nosem i ústy.

V relaxační místnosti se pomocí ventilace a klimatizace zabezpečuje výměna vzduchu, udržuje se stálá teplota 19–22 °C. Dle potřeby můžete použít deky k přikrytí. Podlaha místnosti je vytápěna, proto nehrozí prochlazení.

Během procedury se nejí ani nepije.

Relaxační místnost můžete v jakémkoli okamžiku opustit.

Konec relaxace signalizuje vypnutí relaxační hudby a upozornění obsluhy.