

## Utilisation du sauna Infrarouge

- ☉ *Seul le propriétaire est habilité à mettre le sauna en fonctionnement et à effectuer les réglages en fonction de vos souhaits.  
A la fin de votre séance nous viendrons mettre le sauna hors tension.*
- ☉ **Règles d'utilisation :**
  - *Rentrez sec dans le sauna ET en maillot de bain*
  - *Posez une serviette sur l'assise **ATTENTION** à ce qu'elle ne touche pas les émetteurs infrarouges.*
  - *Ne touchez pas la surface des émetteurs*
  - *La température est de 40 à 60 °C maxi  
Des séances à 45 - 50°C suffisent à transpirer, éliminer des toxines, et soulager les muscles et les articulations*
  - *Durée de la séance : maximum 20 minutes  
La durée conseillée est de 15 minutes.*
- ☉ *Important de boire de l'eau avant, pendant et après la séance.*
- ☉ *Après la séance, il est conseillé de **ne pas prendre de douche froide.***
- ☉ *Utilisez le système audio à **volume mini** pour la santé de vos oreilles.*
- ☉ *Si vous repérez un quelconque dysfonctionnement, nous avertir.*
- ☉ **INTERDIT** dans les cas suivants :
  - *Enfants de moins de 14 ans*
  - *Problèmes de santé : hémophilie, maladie cardiaque, maladie cardiovasculaire, ou en cas de blessure récente  
En cas de maladie passagère ou chronique, de symptômes ou de doute, demander conseil à un médecin avant utilisation*
  - *Après un effort physique important*
  - *Être sous l'emprise d'alcool, de drogue*
- ☉ *Le sauna doit rester un plaisir : Si vous ressentez la moindre gêne : douleur, manque d'oxygène, maux de tête, ou chaleur excessive, interrompez votre séance immédiatement, respirez profondément hors du sauna et buvez de l'eau.*

Merci de votre compréhension

Bonne séance 

Jean-Paul et Dominique