

# サウナ利用ルール

## 利用禁止

- 下記に当てはまる方はご利用をお控えください。
- ・ 医師からサウナの利用を禁じられている方。  
(動脈硬化、高血圧、心臓病、不整脈の方は医師にご相談ください。)
  - ・ 酒気を帯びている方。
  - ・ 体調がすぐれない方。

## 禁止事項

- ・ サウナストーブへの水掛け、物の投入はしないでください。  
漏電、発火、故障の原因となります。
- ・ 携帯電話、可燃物(新聞・雑誌等)の持ち込みはお控えください。
- ・ 寝っ転がる、大声での会話等。  
他のお客様の迷惑となる行為はお控えください。
- ・ 飲食物の持ち込みはお控えください。  
密封できる飲料(密閉できる水筒、ペットボトル)は、浴室の棚で保管してください。

## 注意事項

- ・ 入室前に**身体の水分を拭きとってから**ご利用ください。
- ・ サウナご利用後、水風呂や浴槽を利用する際は  
**かけ湯やシャワーで汗を流してください。**
- ・ 気分が悪くなられた際は使用を中止し、非常用ブザーを押してお知らせください。
- ・ **こまめな水分補給・休憩を取りましょう。**
- ・ メガネ・コンタクト・貴金属(ピアス・ネックレス等)は  
変形や火傷の恐れがありますので、ご注意ください。
- ・ 入浴セット・カゴは浴室内の棚に置いてからご利用ください
- ・ 小学生以下の単独使用は危険です。必ず保護者同伴でご利用ください。

皆様が【安全】で【快適】にご利用いただけますよう、ご協力をお願いいたします

あづみ野ランド