

HOT TUBS/SAUNAS

A USER GUIDE

YOU SHOULD NOT USE THE HOT TUB/SAUNA IF YOU:

- Have a serious illness, or have a heart condition, high or low blood pressure, or any other medical condition which may affect your reaction to heat – consult your doctor first.
- Are taking medication for any of the above conditions or of which you are unsure as to the advisability of using hot tubs/saunas – consult your doctor first.
- Have a contagious disease, infectious skin condition, open sores or wounds.
- Have had a heavy meal within one and a half hours.
- Are under the influence of alcohol or drugs.
- Are a child under the age of 4.
- Have recently exercised. Time should be allowed to enable body temperature to return to normal levels.

ARE YOU IN ONE OF THESE GROUPS?

THE ELDERLY The elderly are more susceptible to the effects of a hot tub/sauna and should therefore be extra careful.

CHILDREN The body temperature of young children will rise much quicker than that of older children or adults using the hot tub/sauna due to their underdeveloped thermoregulatory mechanisms. Children under the age of 4 should not use the hot tub. The amount of time spent in the hot tubs/sauna should be limited and they must replace lost fluids frequently. Adults must be aware of the dangers of heat stress in children and ensure from early indications of stress that they are not put at risk.

PREGNANT WOMEN Pregnant women are advised not to use hot tubs/saunas or to seek medical advice before doing so.

DIABETICS People with diabetes will need to check with their doctor before using the hot tub/sauna

HM KADA/SAUNA

VODIČ ZA KORISNIKE

HM KADA I SAUNU NE SMIJETE KORISTITI UKOLIKO:

- Imate ozbiljnu bolest ili imate srčano oboljenje, visok ili nizak krvni tlak ili bilo koje drugo zdravstveno stanje koje može utjecati na vašu reakciju na toplinu - prvo se posavjetujte sa svojim liječnikom.
- Uzimate li lijekove za bilo koje od gore navedenih stanja ili druga za koje niste sigurni u preporučljivost korištenja hidromasažnih kada/sauna - prvo se posavjetujte sa svojim liječnikom.
- Imate zaraznu bolest, zarazno stanje kože ili otvorene rane.
- Ste imali obilan obrok u roku od jednog i pol sata.
- Ste pod utjecajem alkohola ili droga.
- Dijete mlađe od 4 godine.
- Ste upravo vježbali. Potrebno je vrijeme kako bi se tjelesna temperatura vratila na normalan nivo.

NALAZITE LI SE U JEDNOJ OD SLIJEDEĆIH GRUPA?

STARIJE OSOBE Starije osobe osjetljivije su na učinke hidromasažne kade/saune i stoga trebaju biti posebno oprezne.

DJECA Tjelesna temperatura male djece porast će mnogo brže od one starije djece ili odraslih koji koriste hidromasažnu kadu/saunu zbog njihovih nerazvijenih termoregulacijskih mehanizama. Djeca mlađa od 4 godine ne smiju koristiti hidromasažnu kadu. Količina vremena provedenog u hidromasažnim kadama/sauni trebala bi biti ograničena i one moraju često nadomještati izgubljenu tekućinu. Odrasli moraju biti svjesni opasnosti toplinskog stresa kod djece i od prvih znakova stresa osigurati da nisu izloženi riziku.

TRUDNICE Trudnicama se savjetuje da ne koriste vruće kade/saune ili da prije toga potraže liječnički savjet.

DIJABETIČAR Osobe s dijabetesom moraju se obratiti svom liječniku prije korištenja hidromasažne kade/saune