

RECOMANDĂRI ȘI SFATURI UTILE

Dacă citiți aceste rânduri înseamnă că ați aflat deja sau tocmai urmează să aflați ce înseamnă experiența plutirii într-un bazin cu săruri de magneziu aflat în mediu lipsit de stimuli. Aceasta este de fapt terapia R.E.S.T sau terapia în mediu lipsit de stimuli.

Pentru a face lucrurile mai ușoare și relaxarea cât mai completă, vă oferim acest scurt ghid cu recomandări și sfaturi utile în cadrul salonului Novaqua.

La sosire, veți fi întâmpinat de una dintre kolegele noastre care vă va ajuta cu tot ceea ce aveți nevoie pentru ședința dumneavoastră. Veți primi pentru început un set de protecții pentru papuci, necesare la păstrarea igienei în vestiare și camera de bazine. Dacă sunteți pentru prima dată la noi, veți primi de asemenea spre completare o fișă de client care ne ajută să identificăm eventualele probleme de sănătate și a modului optim de acțiune în cazul acestora.

Urmează apoi o scurtă prezentare a locației, a modului de funcționare a telecomenzii client și a poziției de plutire. Din zona recepției se intră în sala bazinelor și vestiarului, unde aveți deja pregătite un halat și un prosop mare, plus o pereche de papuci pentru baie.

În zona de vestiare lăsați hainele și obiectele personale, folosind cuierul și dulăpiorul din dotare. Va rugăm să setați telefonul pe mod silențios pentru a evita deranjamentele în timpul sesiunii de plutire.

Recomandăm să utilizați halatul și prosopul mare pentru apa curată la duș, iar pentru bazinul de plutire să folosiți un al doilea prosop mic care este deja pregătit pe marginea acestuia. Bazinele conțin o cantitate foarte mare de sare, pielea rămâne efectiv albă la ieșirea din ele, iar pentru a păstra curați papucii și halatul de duș vă recomandăm folosirea prosopului mic pentru ștergerea apei sărate înaintea părăsirii bazinului.

După ce vă schimbați în halat, luați prosopul mare și papucii de bazin, iar din sala bazinelor, se ajunge la grupul sanitar. Aceasta este dotat cu cabina de duș și toaletă, găsiți de asemenea demachiant, șampon, săpun, bețișoare de urechi, șervețele dezinfectante etc. Recomandăm să faceți duș cât mai bine înainte de intrarea în bazin, pentru a ajuta la păstrarea igienei. La ieșirea din bazin puteți face un duș sumar, doar cu apă, prin clătirea ușoară a sării, pentru ca efectele benefice ale acesteia să rămână cât mai mult pe corp. De asemenea, este bine să clătiți insistent urechile, pentru că sarea rămasă în interior devine deranjantă ulterior, dacă nu este ștersă cu atenție la duș.

Din experiența, vă sfatuim să folosiți toaleta înainte de intrarea în bazin, pentru a evita surprizele ulterioare și întreruperea ședinței pentru a merge la baie.

Anunțați persoana de la recepție când ați terminat cu dușul și doriți să intrați în bazin, pentru a opri pompele de recirculare și sistemul de filtrare. Se pornește de

„FLOAT CLUB NOVAQUA”
SHOPPING CENTER BISTRITA
B-DUL REPUBLICII , NR. 2 , ET. II



asemenea interfonul și puteți face o probă cu acesta. Nu este nevoie să apăsați nici un buton pentru a comunica prin stație, este suficient să vorbiți și persoana de la recepție vă aude în caz de nevoie. Intrați apoi în bazin și vă pregătiți pentru sesiunea de plutire.

Pe etajera de la marginea bazinului găsiți mai multe obiecte care vă pot fi de folos. Primul ar fi prosopul mic, utilizat pentru a vă șterge de sare la ieșire sau pe ochi în cazul în care vă intră apă sărată din greșeală. Soluția din bazin are efect cicatrizant și veți observa ca unele zgârieturi e posibil sa usture primele 5 minute, apoi senzația dispare. Recomandăm totuși evitarea ochilor sau nasului, iar în caz de nevoie, aveți un recipient cu pulverizator cu apă curată pentru clătire.

Atentie , daca va ridicati in fund pentru a lua ceva de pe etajera, este recomandat sa tineti o mana pe care in prealabil ati scuturat-o de apa, deasupra ochilor, deoarece exista riscul sa va intre apa din par, in ochi.

Tot pe marginea bazinului mai aveți telecomanda cu 4 butoane pe care o veti primi spre folosire in interiorul bazinului. Aceasta este folosita pentru pornirea ventilație , a luminilor precum si a sistemului audio.

Butonul A este pentru pornirea și oprirea ventilatorului, în cazul în care aerul vi se pare prea cald. În mod normal ventilația se face natural și nu aveti nevoie de acesta, dar le nevoie se poate folosi. Gura de ventilație se afla în apropierea ușii și puteți proba functionarea ventilatorului prin apropierea mâinii de aceasta. Recomandăm în caz de utilizare să stați cu capul în partea opusă a bazinului față de grila de admisie a aerului. Tot pe telecomandă aveți lumina mică subacvatică pe butonul B si lumina mare de pe marginea căzii pe butonul C. Le puteți opri pe ambele sau doar una, după cum doriți. Dacă doriți sa ascultati muzică, in peretele incintei este montat un difuzor. Muzica se pornește / opreste apăsând pe butonul D al telecomenzii.

Putem pune la cerere muzica dumneavoastră preferată sau eventuale cursuri, conferinte sau alte materiale audio , sesiunile de bazin favorizând învățarea sau intelegerea accelerată a acestora. Muzica se poate folosi atat de pe card, cat si de pe telefon sau tableta dvs. In unele cazuri, putem recomanda sau alege muzica pentru dvs.

Dacă doriți liniște totală, în loc de muzică, ceea ce dealtfel este recomandat, puteți folosi dopurile de urechi aflate la îndemână. Acestea sunt recomandate si daca aveti sensibilitate a urechii la apa. Recomandăm totuși evitarea dopurilor, deoarece sarea ajuta la tratamentul urechii interne, pentru eventuale răceli sau otite, dureri de măsele și alte probleme de sănătate din zona capului.

Acolo putem adăuga ,daca doriti , pe un disc demachiant și câteva picături de ulei esențial, care să vă ajute la o respirație mai ușoară. În caz de sete, aveti la îndemână si o sticlă de apă potabilă. Veți observa că plutirea în soluția de sare nu vă hidratează pielea la fel ca o baie normală, palmele și degetele sunt mai degrabă uleioase, iar după uscare ramân albe de sare. Este util așadar să vă hidratați în timpul băii sau la ieșirea din aceasta,

după nevoie. Un ultim element din bazin ar fi ceasul, a cărui utilizare nu o recomandăm de obicei. Dacă adormiți de tot nu este nici o problema, apa este foarte mică și nu vă puteți răsturna, iar un pic de sare intrată în ochi vă trezește oricum.

La intrarea in bazin, puteți verifica așadar lista de mai sus, iar în caz de nevoie puteți anunța prin interfon dacă vă lipsește ceva sau doriți eventual o apă, prosop sau altceva în plus. Puteți apoi păși în interior și închide complet ușa. Halatul se lasă în interiorul incintei, folosind cuierul sau etajera de pe marginea bazinului. Tot acolo puteți lăsa și costumul de baie, dacă ați venit pregătit cu unul și realizați că nu aveți de fapt nevoie de el. Noi recomandăm de obicei evitarea costumelor atât din motive de igienă, cât și datorita faptului ca va distrag de la experienta plutirii; bazinele noastre oferă intimitatea necesară pentru a vă simți ca acasă și a vă relaxa fără a fi incomodat de nimic.

Poziția de plutire recomandată este cu mâinile pe lângă cap sau deasupra acestuia. Veți observa că dacă lăsați mâinile pe lângă corp sau pe abdomen, partea inferioara a spatelui are tendința să se lase în jos. Ridicând mainile, coloana se îndreaptă automat și capul stă într-o poziție mai lejeră. Este bine să lăsați capul cât mai liber, apa va trece peste urechi și va ajunge pe frunte, dar acesta va pluti fără probleme. Dacă îl țineți încordat nu faceți decât sa va obosiți mușchii gâtului în câteva minute și veți simți nevoia să vă mișcați. Însă cu cât reușiți să stați mai liniștit, este cu atât mai bine. Vă veți păstra astfel constantă și temperatura corpului, pentru ca mișcarile dese fac să se evapore în mod repetat apa de pe piele și să apară senzația de răcire.

Temperatura ideală a apei este între 34 și 36 de grade, fapt pe care îl puteți verifica cu termometrul plutitor introdus în apă. Dacă temperatura scade sub 34 de grade apare senzația de răcire, iar dacă trece de 36 de grade apare senzația de sauna, cu transpirație și nevoia de ștergere a feței. Noi recomandăm evitarea atingerii feței cu mainile pentru a nu introduce sare în ochi. Dacă rămâneți liniștit și simțiți totuși că aerul din incintă este prea cald sau prea umed, cel mai simplu este să porniți ventilatorul. Acesta este suficient de silențios încât să nu vă deranjeze în momentul în care rămâneți cu urechile sub apă.

La final, veți fi anunțat de persoana de la recepție că sesiunea se apropie de încheiere. Vă ridicați ușor, fără grabă, vă ștergeți cu prosopul mic, luați halatul și mergeți la duș. Folositi papucii de baie și rămâneți pe covorașele antiderapante pentru a evita alunecarea. La ieșirea din duș puteți folosi uscătorul de păr aflat la vestiare. Lăsați halatul și prosoapele ude în baie sau vestiar, apoi ieșiți în zona de recepție. Alegeți un ceai și vă relaxați pe canapea, povestindu-ne experiența avută și reintrând treptat în ritmul activ. Efectele pozitive ale terapiei se vor simți oricum pe tot parcursul zilei, iar deseori chiar una sau două zile după.

Vă așteptăm așadar să le experimentați din nou și vă dorim o zi minunată!