



Wellness

Bavelse Hoeve

Huisregels Wellness Bavelse Hoeve

1. *Bij het reserveren van een bezoek aan onze Wellness, verklaart u bekend en akkoord te zijn met onze huisregels voor de Wellness en B&B als geheel.*
2. *Bavelse Hoeve maakt gebruik van cameratoezicht voor uw en onze veiligheid. Het cameratoezicht voldoet aan alle eisen van de Autoriteit Persoonsgegevens. Eenieder dient een geldig identiteitsbewijs te kunnen overleggen alvorens toegang kan worden verleend.*
3. *Toegang vanaf 18 jaar. Bezoekers vanaf 18 jaar tot en met 20 jaar worden uitsluitend onder begeleiding van volwassenen (21 jaar of ouder) toegelaten.*
4. *De inrichting van het Wellness complex dient met zorg behandeld te worden. Bij beschadiging en of verontreiniging van het complex, worden de herstellkosten bij u in rekening gebracht. Mochten zich bij aanvang reeds beschadigingen of verontreinigingen voordoen, dient u de gastvrouw/gastheer hiervan direct in kennis te stellen.*
5. *Het dragen van schone badslippers is verplicht in het gehele complex inclusief het buitenterras, met uitzondering van de panorama sauna, deze betreedt u alleen op blote voeten.*
6. *Bij het betreden van het Wellness complex dient u zich altijd eerst te ontdoen van make-up, gels, e.d. door te douchen. Lang haar dragende bezoekers dienen dit in een staart te dragen.*
7. *Bij gebruik van de sauna dient u gebruik te maken van een grote handdoek onder uw gehele lichaam inclusief uw voeten. Desgewenst kunt u gebruik maken van handdoeken van de Bavelse Hoeve.*
8. *Bij het betreden van de rustruimte dient u droog en gekleed te zijn (tenminste uw badjas gesloten dragen).*
9. *Duiken en of springen in het zwembad (1,55 mtr diep) en jacuzzi is niet toegestaan. Enkel betreden via de daartoe bestemde trap treden.*
10. *Uit veiligheidsoogpunt, is het niet toegestaan de sauna kachel zelf op te gieten.*
11. *Het gebruik van mobiele telefoons, camera's, laptops en overige apparatuur voor het maken van opnamen is ten strengste verboden, ook in uw privé gezelschap. Publicatie van opnamen of beelden van onze Wellness voorzieningen is ten strengste verboden. Bij overtreding wordt aangifte gedaan bij de politie.*



Huisregels Wellness Bavelse Hoeve

12. *Intimiteiten, gewenst of ongewenst, in welke hoedanigheid dan ook of seksueel getint gedrag zijn niet toegestaan.*
13. *Het gebruik van de sauna is in principe mogelijk voor iedereen vanaf 18 jaar, met uitzondering van hen die lijden aan een besmettelijke ziekte, open wonden, huiduitslag, epilepsie, een geestesziekte of fysieke beperkingen waarbij sauna gebruik ontraden wordt. Tenslotte is gebruik ook niet mogelijk voor hen die onder invloed van alcoholhoudende dranken, drugs en of overige verslavende of verdovende middelen (waaronder lachgas), dan wel medicatie verkeren. De gastvrouw/gastheer behouden zich het recht voor om bij verdenking van bovenstaande de toegang te weigeren of u alsnog uit te zetten uit de accommodatie.*
14. *In ons gehele complex, inclusief Wellness buitenterras is roken verboden.*
15. *Eten en drinken is alleen toegestaan in de rustruimte, in verband met de benodigde hygiëne en veiligheid. In het complex en bijbehorend buiten terras en jacuzzi, zijn eten, drinken en serviesgoed ten strengste verboden. Enkel een flesje water (geen glas) is uiteraard wel toegestaan.*
16. *Het is ten strengste verboden om in de rustruimte of elders in de Wellness (binnen en buiten), eten en of drinken te nuttigen dat u zelf heeft meegebracht. Gebruik van drugs of verdovende middelen (ook lachgas) is verboden.*
17. *De Bavelse Hoeve aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid ten aanzien van schade aan personen en of goederen. Betreden en gebruik van de Wellness, geschiedt geheel op eigen risico.*
18. *Indien u zich niet houdt aan bovenstaande huisregels, of als daartoe vermoedens bestaan, behouden wij ons het recht voor de (afgesloten) Wellness ruimtes te betreden, ten einde controle uit te voeren.*
19. *Bij overtreding behouden de gastvrouw/gastheer zich het recht voor, betrokkenen direct uit het complex te verwijderen en toekomstige toegang tot het complex te ontzeggen. Bij overtreding wordt altijd aangifte gedaan bij de politie.*

Met in acht name van bovengenoemde regels, wensen wij u vooral een ontspannen en aangenaam verblijf toe.

B&B de Bavelse Hoeve
Sandra & Theo.



Sauna rondje *Bavelse Hoeve*

Hier vindt u nuttige informatie over de stappen in een sauna ronde.

Douchen;

Voordat u de saunacabine ingaat neemt u een warme douche, nadat u ook naar het toilet geweest bent. Ook al heeft u eerder op de dag gedoucht, toch opnieuw douchen. Dit is onder meer het tonen van respect voor uw mede- sauna gebruikers, door totale reinheid te tonen. Maar ook om verzorgende middelen van u af te spoelen (denk aan: bodylotion, haarlak, parfum ed.) die verstorend en vervuilend werken in de sauna.

Afdrogen;

Hoewel u na een paar minuten weer nat zult zijn van het zweet, is het toch van belang dat het douchen wordt gevolgd door een grondige afdroogbeurt. De handdoek die u daarvoor gebruikt moet bij voorkeur niet dezelfde zijn die u gebruikt in de saunacabine.

Warm voetenbad;

In iedere goede sauna vindt u een warm voetenbad. Voordat u de cabine ingaat warmt u daarin uw voeten gedurende een paar minuten. Door de voetzoolreflex wordt uw lichaam voorverwarmd en versneld op temperatuur gebracht.

In de saunacabine;

In de saunacabine (die altijd van hout is) ligt de temperatuur tussen de 40 °C (onderin) tot omstreeks 100 °C (helemaal bovenin). Dat is niet te heet, omdat de aanwezige vochtdeeltjes die zich in de lucht bevinden verdampen. Op de onderste bank is het uiteraard minder heet dan op de bovenste. Al naar gelang uw reactie kan de eerste saunagang 8 tot 12 minuten duren. Elke volgende saunagang kan 12 tot 15 minuten duren. Maak altijd gebruik van de aanwezige zandlopers en respecteer de daarmee gepaard gaande tijdsaanduiding. Overdaad schaadt in dit geval en kan tot onaangename reacties van uw lichaam leiden en u kunt zelfs onwel worden.

Het is wel de bedoeling dat uw hele lichaam zich op het badlaken bevindt, zodat uw zweet niet op het hout komt maar op uw badlaken. Als u gaat liggen, hou er dan rekening mee dat u de laatste paar minuten van uw sauna sessie gaat zitten, alvorens op te staan.

Nu afkoelen;

Nu u in de cabine zoveel warmte hebt opgeslagen (hoofdzakelijk in uw huid) moet u door goede afkoeling die warmte geleidelijk aan weer kwijtraken. Ook hiervoor moet u de tijd nemen. U begint met een hap frisse lucht in de buitenlucht. Zowel zomers als 's winters is het aan te bevelen om even een flinke portie zuurstof binnen te krijgen. Daarna begint het verdere afkoelen van het lichaam. Er zijn daarvoor diverse mogelijkheden in een sauna: het koude voetenbad, de koude douche en de stort ton buiten. U koelt het beste af van beneden naar boven. Dus eerst uw voeten, daarna uw lichaam en dan pas uw hoofd.



Wellness

Bavelse Hoeve

Sauna rondje Bavelse Hoeve

Weer in het voetenbad;

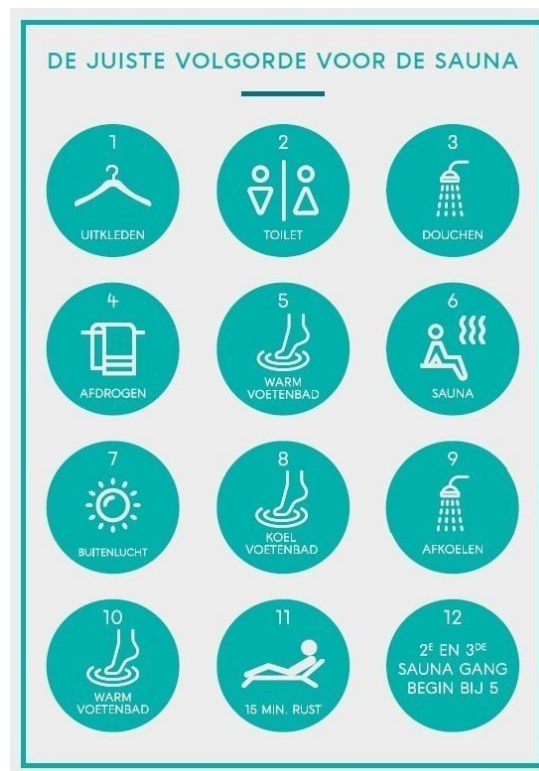
Voor de tweede keer maakt u nu gebruik van het warme voetenbad. Dat bevordert de doorstroming van uw bloed en voorkomt dat u na de afkoeling koud blijft.

En dan rusten/ontspannen;

Uw lichaam heeft na al deze gezonde inspanning wel even rust nodig. Daarvoor is tenminste 15 minuten rusten op het binnen of buiten terras, of in de daarvoor bestemde rustruimte zeker zo belangrijk als het voorgaande. U heeft tijdens het verblijf in de saunacabine vocht verloren. Tijdens uw rustpauze kunt u dit weer aanvullen door bij voorkeur water te drinken. Vermijd alcohol, omdat alcohol u nog sterker uitdroogt.

Afwisseling;

Wissel uw sauna rondes af met het gebruik van het binnenzwembad en de buiten jacuzzi. In beiden kunt u heerlijk ontspannen.



Bij vragen en/of opmerkingen of nood kunt u ons bereiken op nummer +31 629 37 00 75
Bij geen gehoor kun u alleen bij nood bellen met +31 622 41 32 74

Wij wensen u een ontspannen en rustgevende Wellness ervaring.

B&B de Bavelse Hoeve

Sandra & Theo