

Nordic Saunarium Nordig

DEFNYDDIO'R ADNODDAU

Rhaid i bawb nad ydynt yn aelod/cerdyn aur dalu wrth y dderbynfa lle y rhoddir band arddwrn iddyn nhw i ddangos eu bod yn cael defnyddio'r adnoddau. Bydd Cardiau Aelodaeth / Sborty yn cael eu cadw yn y dderbynfa i'n helpu ni i fonitro sut y defnyddir yr adnoddau.

Rhaid gwisgo'ch band yn ystod y sesiwn fel prawf o'ch hawl mynediad.

Rhaid dychwelyd eich band i'r dderbynfa lle y cewch eich Cerdyn Aelodaeth / Sborty yn ôl.

(Bydd aelodau â chardiau nofio Aur yn cael defnyddio'r adnoddau hyn am ddim fel rhan o'u haelodaeth: dim ond gadael eu cerdyn wrth y dderbynfa fydd eisiau)

FACILITY USAGE

All non gold card members must pay at reception, where they will be issued with a wrist band as proof of usage. Membership/ Sporty Cards will be kept at reception to assist with monitoring the usage.

Patrons must wear their band during the session, as proof of access.

Bands must be returned back at reception where your membership/sporty cards will be returned.

(Swimming Gold card members will have free access to this facility as part of their membership, and will only be required to leave their card)

CYFARWYDDIADAU YMDROCHI

Parchwch eich cyd-ddefnyddwyr trwy ddilyn y canllawiau

Iechyd a Diogelwch Ymdrochwyr – Canllawiau Meddygol

Peidiwch byth â mynd i'r saunarium os ydych dan ddylanwad alcohol neu os ydych newydd gael pryd o fwyd trwm. Dylid gadael i saib o 4 awr fan leiaf fynd heibio.

PEIDIWCH Â defnyddio'r saunarium heb ymgynghori â'ch meddyg yn gyntaf:

- os ydych yn feichiog
- os ydych yn dioddef gan anhwylderau'r galon, pwysau gwaed annormal neu unrhyw broblem gylchrediad
- os ydych yn ddiabetig neu'n dioddef ataliad hylif
- os oes unrhyw anhwylder croen gennych a allai gael ei waethygu gan wres
- os oes unrhyw anhwylder o gwbl gennych, sy'n peri i chi fod yn ansicr am ddefnyddio saunarium

OS YDYCH YN ANSICR DYLECH BOB AMSER YMGYNGHORI Â'CH MEDDYG

PEIDIWCH Â:

- rhoi unrhyw eitemau ar ben neu'n agos at y Gwresogydd Cudd – GALLECH ACHOSI TÂN
- ceisio tywallt dŵr neu rinflasau ar y gwresogydd
- cau'r awyrell pan fydd y saunarium yn cael ei ddefnyddio
- cyffwrdd â'r synwryddion thermostatig
- ymddwyn mewn ffordd sy'n amharu ar ddefnyddwyr eraill

BOB AMSER – dilynwch y cyfarwyddiadau, cymerwch ofal a byddwch ar eich gwyladwriaeth pan fyddwch yn y saunarium neu'n agos iddo, gan gau'r drws.

Gweithdrefn Defnyddio'r Saunarium

- Tynnwch bob darn gemwaith – byddant yn mynd yn boeth!
- Cymerwch gawod gynnes hamddenol
- Ewch i gaban y saunarium – cymerwch ofal wrth fynd i mewn i'r caban, yn arbennig wrth ddringo'r meinciau i dymheredd ymdrochi uwch. Os mai newydd-ddyfodiad i ymdrochi saunarium ydych chi, cyfyngwch eich amser i 10 munud
- Cymerwch gawod i oeri ac ymlaciwch
- Ewch i mewn i'r caban eto – mwynhewch wres y saunarium eilwaith. Peidiwch byth â threulio gormod o amser yn y saunarium
- Cymerwch gawod i oeri a gostwng tymheredd y corff
- Gorweddwch ac ymlaciwch. Rhan sylfaenol o ymdrochi saunarium yw ymlacio
- Defnyddiwch dywel bob amser wrth eistedd yn y saunarium
- Er cwrteisi i bobl eraill ac i'ch amddiffyn eich hun, gofynnir i ddefnyddwyr wisgo gwisg nofio bob amser.

NODYN PWYSIG

Ni ddylech fyth geisio cyffwrdd â'r gwresogydd, gan y byddech yn llosgi'n difrifol. Ni ddylech fyth ollwng eitemau ar y gwresogydd, gan y bydd hyn yn achosi tân.

BATHING INSTRUCTIONS

Please respect your fellow bathers by following the guidelines

Bather Health and Safety - Medical Guidelines

You should never take a Saunarium if you are under the influence of alcohol or if you have just had a heavy meal. An interval of at least 4 hours should elapse.

DO NOT use the saunarium without first having consulted your doctor if you:

- are pregnant
- suffer from heart disorders, abnormal blood pressure or have circulatory problem
- are diabetic or suffer from excess fluid retention
- have any skin complaint which may be aggravated by heat
- have any complaint whatsoever, the nature of which makes you unsure about using a saunarium

ALWAYS CONSULT YOUR DOCTOR IF YOU ARE UNSURE

DO NOT:

- place any items on or near the Hidden Heater – YOU MAY CAUSE A FIRE
- attempt to pour water or essences onto the heater
- close the air vent when the saunarium is in use
- touch the thermostatic sensors
- behave in a way which is detrimental to other bathers

ALWAYS – follow the bathing instructions, exercise care and attention when in or near the saunarium and close the door.

Bathing Procedure

- Remove all items of jewellery – they will get hot!
- Shower – take a warm leisurely shower
- Enter the Saunarium cabin – take care when entering the cabin, especially when climbing the benches to a higher bathing temperature. If you are a newcomer to Saunarium bathing limit your time to 10 minutes
- Shower – cool down in the shower and relax
- Re-enter the cabin – enjoy the heat of the saunarium again. You should never spend excessive time in the saunarium
- Shower – take a shower to cool off and reduce body temperature
- Relax – lie down and take it easy. Relaxation is fundamental part of saunarium bathing
- Always make use of a towel for sitting in the Saunarium
- Out of courtesy to others and for your own protection, users are required to wear a bathing suit at all times.

IMPORTANT NOTE

You must never attempt to touch the heater as this will result in a serious burn injury. You must never drop items onto the heater, as this will cause a fire.