

ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED

1. Sauna na podczerwień INFRARED jest integralną częścią pływalni i obowiązują w niej przepisy regulaminu korzystania z basenu oraz niniejszych zasad. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z zasadami i instrukcją korzystania z sauny.
2. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie zasady korzystania.
3. Przy korzystaniu z sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez obsługę pływalni.
4. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie zarządca basenu nie ponosi odpowiedzialności.
5. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
6. Kobiety w ciąży przed wizytą w saunie powinny skontaktować się ze swoim lekarzem.
7. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
8. W pomieszczeniu sauny mogą przebywać jednocześnie **4 osoby**.
9. Nie wolno korzystać z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
10. Wszelkie objawy pogorszenia samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi lub ratownikowi.
11. Zabrania się schładzania organizmu po wyjściu z sauny w nieckach basenowych (przy saunie znajduje się prysznic, z którego należy skorzystać).

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED

W saunie na podczerwień wykorzystywane są promienniki podczerwieni. Promienie podczerwieni – to promieniowanie ciepłe, które penetruje skórę do głębokości ponad 4 cm i jest z łatwością wchłaniane przez ciało. Sesja w saunie INFRARED odbywa się w temperaturze do 60°C. Podczas jednej sesji spalamy do 900 kalorii.

1. Przed wejściem do sauny należy wziąć prysznic i dokładnie osuszyć ciało – nie stosować jakichkolwiek kremów i balsamów do ciała.
2. Do sauny wchodzimy bez kłapek, należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy.
3. Podczas kąpieli w saunie nie zaleca się picia żadnych napojów.
4. Przed wejściem do sauny należy zdjąć zegarek, biżuterię, okulary itp.
5. Optymalny czas seansu wynosi **15-20 minut**, przy zalecanej temperaturze **50°C**.
6. Po wyjściu z sauny owiń się ręcznikiem lub załóż płaszcz kąpielowy, następnie skorzystaj z prysznica lub kąpieli w letniej wodzie – nie należy używać mydła.
7. Po schłodzeniu odpocznij i uzupełnij poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.

PRZECIWWSKAZANIA DO KORZYSTANIA SAUNY NA PODCZERWIEN

1. Ostre urazy stawów w ciągu 48h.
2. Otwarte rany.
3. Choroby oczu.
4. Silne oparzenia słoneczne.
5. Schorzenia ostre i przewlekłe z podwyższeniem temperatury ciała.
6. Choroby układu krążenia ze zmianami spowodowanymi miażdżycą.
7. Niewydolność krążenia.
8. Stwardnienie rozsiane.
9. Organiczne choroby układu nerwowego.
10. Choroby płuc, nerek, wątroby.
11. Nowotwory złośliwe.
12. Hemofilia i inne skłonności do krwotoków.
13. Grzybica skóry oraz inne choroby skóry.
14. Niedoczynność nadnercza.
15. Układowy liszaj rumieniowaty.
16. Choroby zakaźne.
17. Pierwszy miesiąc po operacji lub zabiegu.
18. Ciąża lub jej podejrzenie.
19. Menstruacja.
20. Terapia w kriokomorze.
21. Pogorszenie się stanu zdrowia po seansie lub odczuwanie bólu w czasie kąpieli w saunie na podczerwień.

ZALETY KORZYSTANIA Z SAUNY NA PODCZERWIEN

1. Kąpiel na podczerwień odchudza oraz przyspiesza przemianę materii o ok. 40%.
2. Oczyszcza organizm z toksyn.
3. Reguluje krążenie krwi.
4. Oczyszcza skórę z martwego naskórka.
5. Poprawia koloryt i gładkość skóry nadając zdrowy wygląd.
6. Redukuje cellulit.
7. Rozgrzewa mięśnie i stawy – zalecane w leczeniu bólów mięśniowych, kontuzji, zwichnięć, chorób stawowych i zaburzeń krążenia.
8. Redukuje napięcie stresowe.
9. Przyspiesza gojenie się ran, oparzeń i blizn.