

Regulamin sauny infrared

1. Saunarium jest integralną częścią pływalni i obowiązują na jego terenie przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu.
2. Przed wejściem na teren saunarium i przed rozpoczęciem korzystania z poszczególnych urządzeń należy zapoznać się z regulaminem.
3. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
4. Przy korzystaniu z pomieszczeń saunarium należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez pracowników saunarium.
5. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
6. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności.
7. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
8. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
9. Podstawowe zalety sauny infrared to:
 - a) WALKA Z CELULITEM;
 - b) POZYTYWNY WPŁYW NA ZDROWIE I WYGLĄD CERY;
 - c) ZMIEJSZNIENIE NAPIĘCIA MIĘŚNI;
 - d) PODNIESIENIE WYDAJNOŚCI UKŁADU SERCOWO - NACZYNIOWEGO;
 - e) ŁAGODZENIE BÓLU;
 - f) DZIAŁANIE ANTYDEPRESYJNE.
10. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
 - o których stan zdrowia stanowi przeciwwskazania do korzystania z zabiegów (zaleca się konsultację u swojego lekarza),
 - o które są bezpośrednio po wysiłku fizycznym,
 - o na czczo lub po zbyt obfitym posiłku (kąpiel w saunie należy zażywać min. godzinę po posiłku),
 - o chore na tarczycę, klaustrofobię, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
 - o z gorączką,
 - o kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
 - o zmęczone i w stanie intoksykacji.
11. W pomieszczeniu sauny infrared panuje temperatura **50 – 55 °C**.
12. Regulacja temperatury w saunie należy do obsługi (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).
13. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
 - a. załatwić potrzeby fizjologiczne,
 - b. zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
 - c. zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - d. umyć całe ciało pod prysznicem mydłem, a następnie wytrzeć do sucha,
 - e. zdjąć obuwie basenowe.
14. Maksymalnie w saunie mogą przebywać 3 osoby.

15. W saunie infrared należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
16. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi saunarium.

Wskazówki do korzystania z sauny infrared

Sauna infrared to nowoczesny sposób na relaks.

Dzięki systemowi głębokiego wnikania ciepła następuje ogrzanie organizmu przy użyciu promieni podczerwonych. Dodatkowo w saunie panuje niewysoka temperatura, dzięki czemu wizyta w niej nie obciąża tak mocno organizmu jak przy kąpielach w saunie fińskiej czy rzymskiej. Sauna infrared zapewnia trening bez wysiłku, uczucie jak po masażu całego ciała, zwiększa wydajność serca, ale oprócz tego łagodzi ból i przede wszystkim usuwa skutki stresu. Po jednej sesji poczujesz się głęboko odprężony i zrelaksowany.

Etap 1 - Przygotowanie (10-15 minut)

Rozpoczynamy zabiegi w saunie 1 - 2 godzin po ostatnim posiłku. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć. Osoby z „zimnymi” stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny wchodzi się w stroju kąpielowym z ręcznikiem. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot.

Etap 2 – czas seansu (15-25 minut)

Zalecana temperatura w trakcie pobytu w saunie infrared 50°C. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpeli w saunie infrared, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpeli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.

Etap 3 – Wyjście z sauny

Po wyjściu z sauny infrared należy owinać się ręcznikiem lub płaszczem kąpielowym. Następnie skorzystać z prysznica w letniej wodzie – nie należy używać mydła. Wypocząć około 20 minut. Warto również napić się w umiarkowanych ilościach wody mineralnej lub soku.