

REGULAMIN SAUNY IR

§1. Postanowienia ogólne

- 1.1** Sauna Infrared (IR) jest integralną częścią Ośrodka Wypoczynkowego *Na Klifie* i obowiązuje w niej ogólny regulamin placówki, jak również niniejszy Regulamin.
- 1.2** Przed wejściem do sauny IR, należy się zapoznać z Regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z tej usługi.
- 1.3** Zakup Karnetu lub wejścia jednorazowego uprawniającego do korzystania z tej usługi jest równoznaczny z tym, że użytkownik zapoznał się z Regulaminem i zobowiązuje się do przestrzegania jego zapisów oraz poleceń i informacji udzielanych przez personel.
- 1.4** Optymalny czas seansu wynosi 30 minut, przy zalecanej temp. między 45-60°C.
- 1.5** Dzieci oraz młodzież która nie ukończyła 18 roku życia, mogą korzystać z tężni na odpowiedzialność i za zgodą rodziców lub opiekuna prawnego oraz pod opieką osoby pełnoletniej.
- 1.6** OW *Na Klifie* nie ponosi odpowiedzialności za zgubione lub pozostawione na terenie obiektu przedmioty oraz pieniądze.

§2. Jak przygotować się do seansu w saunie IR?

- 2.1** Z sauny nie należy korzystać bezpośrednio po wysiłku fizycznym, na czczo lub po zbyt obfitym posiłku. Kąpieli w saunie należy zażywać jedną lub dwie godziny po posiłku.
- 2.2** Przed wejściem do sauny nie należy stosować kremów i balsamów do ciała. Należy umyć dokładnie całe ciało pod prysznicem oraz zmyć makijaż. Biżuterię, okulary pozostawić w domku. Osoby noszące soczewki kontaktowe mogą w nich pozostać - korzystanie z sauny IR nie jest przeciwwskazaniem dla osób posiadających soczewki, ale zalecamy uprzednio zapoznanie się z informacjami podawanymi przez producenta soczewek, czy nie istnieją specjalne przeciwwskazania dla rodzaju używanych soczewek.
- 2.3** Zalecamy zabrać ze sobą trzy ręczniki: jeden do owinięcia ciała i absorbowania potu podczas seansu, drugi do siedzenia i trzeci pod stopy.
- 2.4** Do sauny wchodzimy bez kłapek, należy siadać na ręczniku, ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się bezpośrednio z powierzchnią drewnianą.
- 2.5** Po seansie warto uzupełnić płyny, gdyż w trakcie seansu tracimy duże ilości wody.
- 2.6** Po wyjściu z sauny IR możemy schłodzić ciało - schładzanie rozpoczynamy od stóp w kierunku serca, jednak nie jest to konieczne. Pod wpływem wysokiej temperatury i otwierania się porów, skóra głęboko oczyszcza się usuwając toksyny i metale ciężkie, które niestety występują w zwykłej wodzie, i które ponownie w trakcie korzystania z prysznica zostałyby zaabsorbowane przez skórę. Dlatego po wyjściu z sauny tylko lekko przemywamy twarz wodą lub bezalkoholowym tonikiem.
- 2.7** Z sauny IR mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
- 2.8** Kobiety w ciąży lub podejrzewające, że mogą być w ciąży, nie powinny korzystać z sauny.
- 2.9** W kabinie sauny mogą przebywać jednocześnie 3 osoby.
- 2.10** Dzieci oraz młodzież która nie ukończyła 18 roku życia, mogą korzystać z sauny na odpowiedzialność i za zgodą rodziców lub opiekuna prawnego oraz pod opieką osoby pełnoletniej.
- 2.11** Pracownicy OW *Na Klifie* nie ponoszą odpowiedzialności za zgubione lub pozostawione na terenie obiektu przedmioty oraz pieniądze.
- 2.12** Każdy korzystający z tężni przebywa w niej na własną odpowiedzialność. Zalecana jest wcześniejsza konsultacja lekarska.

§3. W saunie zabrania się:

- manipulowania przy ustawieniach sauny, włączania/wyłączania, zmian temp. itp.,

- przebywania nago,
- hałasowania, głośnego zachowania, zakłócania wypoczynku innym użytkownikom,
- wnoszenia do sauny napojów, pożywienia, jakichkolwiek przedmiotów z wyjątkiem ręczników,
- przebywania w stanie nietrzeźwym lub po innych środkach odurzających,
- załaniania ręcznikiem promienników podczerwieni,
- przebywania zwierząt.

§4. Przeciwwskazania do korzystania:

- ostre urazy stawów (nabyte w ciągu ostatnich 48 godzin)
- ostre i przewlekłe schorzenia związane z podwyższeniem temperatury ciała
- choroby układu krążenia ze zmianami spowodowanymi miażdżycą
- niestabilne nadciśnienie tętnicze
- zapalne choroby serca
- przebyty udar
- niewydolność krążenia
- epilepsja
- stwardnienie rozsiane
- organiczne choroby układu nerwowego
- choroby płuc, nerek, wątroby
- nowotwory złośliwe
- hemofilia lub inne skłonności do krwotoków
- grzybica skóry
- niedoczynność nadnercza
- układowy liszaj rumieniowaty
- przebywane choroby zakaźne
- pierwszy miesiąc po operacji lub zabiegu
- ciąża lub jej podejrzenie
- menstruacja (ciepło może spowodować nadmierne krwawienie)
- odbywana terapia w kriokomorze
- naturalnym przeciwwskazaniem jest pogarszanie się stanu zdrowia po odbytym seansie w saunie
- przeciwwskazaniem jest również odczuwanie bólu podczas seansu w saunie

Szczególną ostrożność należy zachować przy implantach chirurgicznych, sztucznych stawach, wszczepach silikonowych, w tym implantach piersi, przy przyjmowaniu preparatów farmakologicznych, w tym także różnego rodzaju maści, żeli i kremów leczniczych. Przed skorzystaniem z sauny zalecana jest w takich przypadkach konsultacja lekarska!