

REGULAMIN SAUNY INFRARED

Wszystkie osoby, które korzystają z sauny infrared
Sanatorium Uzdrowiskowego Augustów
podlegają poniższemu regulaminowi:

1. Sauna Infrared jest integralną częścią kompleksu Sanatorium Uzdrowiskowego Augustów i obowiązują na jej terenie przepisy Regulaminu Ogólnego oraz Regulamin Szczegółowy.
2. Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów określa w niniejszym regulaminie ogólne zasady korzystania z sauny infrared na terenie obiektu.
3. Przed wejściem do kabiny należy się zapoznać z niniejszym regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z usług kąpieli w saunie infrared.
4. Zakup biletu 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 obsługę.
5. Rozliczenie pobytu w saunie suchej odbywa się w oparciu o aktualny cennik obowiązujący w Sanatorium Uzdrowiskowym Augustów.
6. Sauna sucha jest czynna w godzinach urzędowania pływalni.
7. W saunie mogą przebywać jednocześnie maksymalnie 4 osoby.
8. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
9. Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne przebywania w Saunie Infrared.
10. Z Sauny Infrared mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe oraz osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
11. Z sauny mogą korzystać osoby:
 - a) młodzież od 16-18 roku życia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.
 - b) osoby powyżej 18 roku życia.
12. W pomieszczeniu Sauny Infrared panuje temperatura 35-60°C, a źródłem ciepła są promienniki podczerwieni.

13. Zabrania się :

- a) manipulowania przy ustawieniach sauny, jej włączania/wyłączania, zmian temperatury itp.,
- b) przebywania w saunie nago,
- c) hałasowania, głośnego zachowania, zakłócania wypoczynku innym użytkownikom,
- d) wnoszenia do sauny napojów, pożywienia, jakichkolwiek przedmiotów z wyjątkiem ręczników i ubioru.

14. Przed wejściem do sauny infrared należy:

- a) załatwić potrzeby fizjologiczne
- b) zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, biżuterię, zegarek,
- c) zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
- d) umyć ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha,
- e) zdjąć obuwie basenowe.

15. W Saunie Infrared należy siadać na własnym ręczniku. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby ciało nie stykało się bezpośrednio z drewnianą powierzchnią siedziska i oparcia.

16. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać ratownikowi kontrolującemu strefę basenową lub innemu pracownikowi obsługi Sanatorium Uzdrowiskowego Augustów, a w razie niebezpieczeństwa skorzystać z przycisku alarmowego.

17. Nadużycie alarmu lub złamanie niniejszego Regulaminu może skutkować:

- a) anulowaniem prawa do przebywania w strefie basenowej,
- b) anulowaniem prawa do przebywania w Sanatorium Uzdrowiskowym Augustów,
- c) anulowaniem karnetu i rezerwacji.

18. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalających na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem. Wskazane jest korzystanie z sauny przez osoby z chorobami gośćcowymi, stawów oraz urazach stawów.

**W PRZYPADKU POGORSZENIA SAMOPOCZUCIA
PODCZAS POBYTU W SAUNIE LUB JAKICHKOLWIEK
WĄTPLIWOŚCI ZDROWOTNYCH NALEŻY
SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM !!!**

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED

1. Rozpocznij od umycia ciała pod prysznicem.
2. Wejdź do sauny, usiądź lub połóż się na ręczniku.
3. Czas przebywania zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z sauny.
4. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało - schładzanie rozpoczynamy od stóp w kierunku serca.
5. Po schłodzeniu odpocznij i uzupełnij poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.
6. Po kąpeli wskazany jest delikatny masaż ciała.

PRZECIWWSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED

1. Ostre i przewlekłe schorzenia związane z podwyższeniem temperatury ciała
2. Choroby układu krążenia ze zmianami spowodowanymi miażdżycą
3. Niewydolność krążenia.
4. Stwardnienie rozsiane.
5. Organiczne choroby układu nerwowego
6. Choroby płuc, nerek, wątroby
7. Nowotwory złośliwe
8. Hemofilia lub inne skłonności do krwotoków
9. Grzybica skóry
10. Niedoczynność nadnercza
11. Układowy liszaj rumieniowaty
12. Przebywane choroby zakaźne
13. Pierwszy miesiąc po operacji lub zabiegu
14. Ciąża lub jej podejrzenie
15. Menstruacja (ciepło może spowodować nadmierne krwawienie)
16. Odbywana terapia w kriokomorze
17. Naturalnym przeciwwskazaniem jest pogarszanie się stanu zdrowia po odbytym seansie w saunie
18. Przeciwwskazaniem jest również odczuwanie bólu w czasie kąpieli w saunie infrared

WSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED

1. Wysokie i niskie ciśnienie krwi.
2. Złe ukrwienie.
3. Choroby serca i krążenia.
4. Zakłócenia w funkcjonowaniu nerek.
5. Stres.
6. Choroby gardła, nosa i uszu.
7. Szum w uszach.
8. Choroby skóry.
9. Zwyródnienie naskórka i skóry.
10. Osłabienie.
11. Zwyródnienie stawów.
12. Artretyzm i zapalenie stawów.
13. Skręcenie i sztywnienia stawów.
14. Ciągłe bóle.
15. Naderwanie mięśni.
16. Bronchit i astma.
17. Przeziębienie.
18. Bezsenność.
19. Oparzenia słoneczne.
20. Zaburzenia w trawieniu.
21. Wyczerpanie, znużenie i bezsenność.
22. Zapalenie płuc.
23. Trudno gojące się rany.