



REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED

1. Strefa wypoczynkowa wraz Sauną Infrared i Tężnią jest integralną częścią TKALNIA SPA & WELLNESS, na której terenie obowiązują przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu.
2. Sauna Infrared dostępna jest w godzinach pracy Tkalnia Spa po wcześniejszym dokonaniu rezerwacji i opłaty zgodnej z aktualnym cennikiem.
2. Przed wejściem do sauny Infrared należy zapoznać się z regulaminem i przeciwwskazaniami do korzystania z zabiegów termoterapii.
3. Przed wejściem do strefy wypoczynkowej obejmującej Saunę Infrared i Tężnię należy skorzystać z szatni, pozostawić okrycie wierzchnie i obuwie, przebrać się w szlafrok dostępny we wskazanej szafce.
4. Podczas jednego seansu w saunie mogą przebywać maksymalnie 4 osoby.
5. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób dorosłych
6. Włączanie sauny jak i regulacja temperatury należy do obsługi Tkalnia Spa & Wellness. Prosimy o nie dokonywanie samodzielnie zmian ustawień parametrów.
7. Zabrania się wnoszenia do sauny produktów spożywczych, alkoholu i innych napojów.
8. Z sauny Infrared mogą korzystać jedynie osoby zdrowe i u których nie występują przeciwwskazania do zabiegu.
9. Z sauny Infrared nie mogą korzystać osoby:
 - cierpiące na choroby nerek, płuc i choroby zakaźne
 - mające nowotwory złośliwe, inne choroby nowotworowe, a także w czasie 5 lat od ich wyleczenia
 - chore na epilepsję, jaskrę, schizofrenię, hemofilię, neuropatię cukrzycową, astmę, chorobę Parkinsona, stwardnienie rozsiane
 - z zaburzeniami krążenia mózgowego, ostrymi ogólnymi infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi czy grzybiczymi (np. grzybica skóry)
 - kobiety w ciąży i podczas menstruacji
 - osoby ze znacznym nadciśnieniem tętniczym i niewydolnością krążenia powinny zachować ostrożność i zasięgnąć porady lekarza
10. W przypadku pogorszenia samopoczucia należy bezwzględnie opuścić saunę i poinformować obsługę lub skontaktować się z lekarzem.
11. Przed korzystaniem z sauny nie należy podejmować intensywnego wysiłku fizycznego.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED

1. W saunie możliwe jest ustawienie temperatury w zakresie 35 – 60 stopni Celsjusza. Standardowe ustawienie temperatury to 50 stopni. Czas seansu 20-30 minut. Nie należy przekraczać wskazanego, maksymalnego czasu zabiegu.
2. Na około 1 -2 godzinę przed seansem warto przyjąć ostatni posiłek. Nie wolno spożywać alkoholu zarówno przed jak i podczas saunowania.
3. Przed wejściem do sauny należy dokładnie umyć ciało i osuszyć, zdjąć biżuterię, okulary, zegarek i klapki.
4. Do sauny prosimy o zabranie 1 dużego ręcznika dostępnego w strefie wypoczynkowej. Ręcznik służy do rozłożenia na siedzisku, tak aby żadna część ciała nie dotykała bezpośrednio drewnianych elementów.
5. Po zakończeniu zabiegu nie jest wskazane schładzanie ciała ani kąpiel z użyciem środków myjących.
6. Możliwe jest uczucie lekkiego zmęczenia, należy odpocząć około 15-20 minut i uzupełnić płyny.

WŁAŚCIWOŚCI TERAPEUTYCZNE SAUNY INFRARED

1. Wzmocnienie układu odpornościowego
2. Relaksacja i poprawa samopoczucia
3. Zmniejszenie napięcia wywołanego stresem
4. Uśmierzenie bólu mięśni, stawów i bóli reumatycznych
5. Przyspieszenie metabolizmu i usuwanie toksyn
6. Przyspieszenie gojenia ran
7. Wspomaganie leczenia problemów skórnych, trądziku, egzemy i łuszczycy
8. Walka z cellulitem
9. Profilaktyka otyłości