

Regulamin sauny infrared

Wszystkie osoby, które korzystają z sauny infrared

CENTRUM REKREACJI OBORNIKI

podlegają poniższemu regulaminowi:

1. Sauna Infrared jest integralną częścią kompleksu Centrum Rekreacji Oborniki i obowiązują na jej terenie przepisy regulaminu ogólnego oraz regulamin szczegółowy.
2. Centrum Rekreacji Oborniki (zwane dalej CRO) określa w niniejszym regulaminie ogólne zasady korzystania z sauny infrared na terenie CRO.
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 Basenu.
5. Rozliczenie pobytu w saunie suchej odbywa się w oparciu o aktualny cennik obowiązujący w CRO.
6. Sauna sucha jest czynna w godzinach urzędowania pływalni CRO.
7. W saunie może przebywać jednocześnie maksymalnie 5 osób.
8. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
9. Centrum Rekreacji Oborniki nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne przebywania w saunie infrared. Z sauny infrared mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe oraz osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
10. Zabrania się korzystania z sauny infrared osobom: chorym na płuca, nerki, wątrobę, choroby zakaźne, nowotwory złośliwe, hemofilię i skłonności do krwotoków, grzybicę, niewydolność krążenia, stany astmatyczne, niewydolność naczyń krwionośnych, stwardnienie rozsiane, klaustrofobię, epilepsję, infekcje z gorączką, a także osobom po operacjach i w stanie intoksykacji, kobietom w czasie menstruacji i kobietom w ciąży.
11. Z sauny mogą korzystać osoby:
 - 1) młodzież od 16-18 roku życia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.
 - 2) osoby powyżej 18 roku życia.
12. W pomieszczeniu sauny infrared panuje temperatura 35-60°C, a źródłem ciepła są promienniki podczerwieni.
13. Zabrania się :
 - manipulowania przy ustawieniach sauny, jej włączania/wyłączania, zmian temperatury itp.
 - przebywania w saunie nago,

- hałasowania, głośnego zachowania, zakłócania wypoczynku innym użytkownikom,
- 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 WOPR kontrolującemu strefę SPA lub innemu pracownikowi obsługi Centrum Rekreacji Oborniki, a w razie niebezpieczeństwa skorzystać z przycisku alarmowego.

17. Nadużycie alarmu lub złamanie niniejszego regulaminu może skutkować:

- 1) anulowaniem prawa do przebywania w strefie SPA;
- 2) anulowaniem prawa do przebywania w CRO;
- 3) anulowaniem karnetu i rezerwacji.

18. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalających na korzystanie z sauny, należy skontaktować 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 (sugerowany czas ok. 15 minut).
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 kąpieli wskazany jest delikatny masaż ciała.