

Regulamin sauny infrared

1. Godziny otwarcia sauny infrared: **6.00–21.45**
2. Sauna infrared jest integralną częścią Aquapark Polkowice –Regionalne Centrum Rekreacyjno-Rehabilitacyjne S.A. i obowiązują na jej terenie przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu.
3. Przed wejściem na teren sauny infrared i przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy zapoznać się z obowiązującym regulaminem.
4. Korzystanie z sauny infrared jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
5. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny infrared należy bezwzględnie stosować się do regulaminu, zasad korzystania, poleceń udzielanych przez obsługę.
6. Opłata za korzystanie z sauny infrared naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
7. Z sauny infrared korzystać mogą tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
8. Dzieci do **lat 12** mogą przebywać w saunie infrared wyłącznie pod opieką oraz pod bezpośrednim nadzorem rodzica lub pełnoletniego opiekuna.
9. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
 - a) dzieci do **lat 3**,
 - b) chorujące na stwardnienie rozsiane, z niewydolnością krążenia,
 - c) chore na tarczycę, nowotwory, hemofilię, grzybicę skóry, choroby płuc, nerek, wątroby,
 - d) w stanie nagłego zachorowania z wystąpieniem gorączki,
 - e) kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
 - f) w pierwszym miesiącu po operacji lub zabiegu,
 - g) z ostrymi urazami stawów nabytymi w ciągu ostatnich 48 godzin
 - h) pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających,
 - i) bezpośrednio po wysiłku fizycznym, na czczo lub po zbyt obfitym posiłku, kąpiel w saunie Infrared należy zażywać jedną lub dwie godziny po posiłku,
 - j) w trakcie odbywania terapii w kriokomorze.
10. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie infrared kierownictwo Aquapark Polkowice – Regionalne Centrum Rekreacyjno-Rehabilitacyjne S.A. nie ponosi odpowiedzialności.
11. Przed wejściem do pomieszczenia sauny infrared należy:
 - a) zdjąć biżuterię, okulary,
 - b) zmyć makijaż, kremy, balsamy,
 - c) zdjąć klapki.
12. W saunie infrared:
 - a) mogą przebywać jednocześnie maksymalnie 4 osoby,
 - b) optymalny czas seansu wynosi 30 minut,



- c) należy siadać na ręczniku, ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się bezpośrednio z powierzchnią drewnianą (również stopy),
- d) nie wykonywać ćwiczeń fizycznych, w trakcie nie zaleca się picia żadnych napojów.

13. Po wyjściu z sauny infrared:

- a) owiń się ręcznikiem lub załóż szlafrok,
- b) warto uzupełnić płyny, w trakcie seansu tracimy duże ilości wody,
- c) po wyjściu nie jest konieczne schłodzenie ciała pod prysznicem.

14. Wszelkie wypadki lub pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi.

15. Wszelkie zauważone usterki i nieprawidłowości należy niezwłocznie zgłaszać obsłudze.

PREZES ZARZĄDU
Sebastian Sypko

